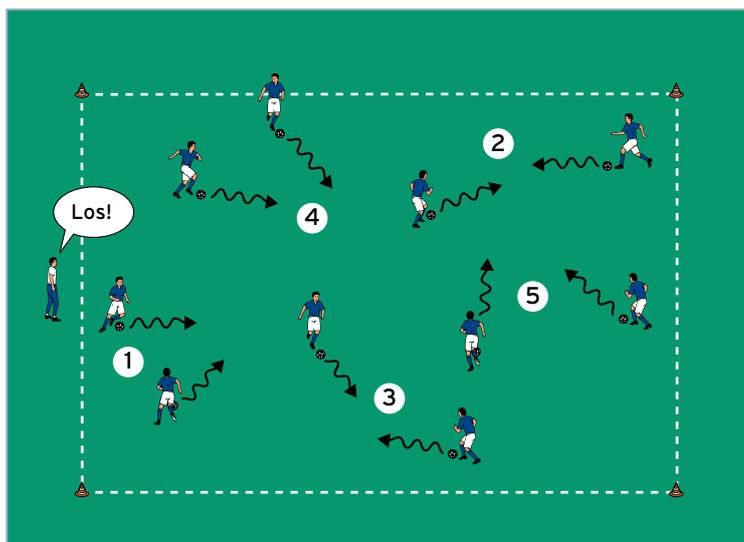


AUFWÄRMEN 1:

Jonglier-Balltausch

von Mario Vossen (12.07.2016)



Organisation

- 1 Feld markieren
- Spielerpaare bilden
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando jonglieren sie den Ball und versuchen, aus dem Jonglieren zum Partner zu passen.
- Jeder gelungene Balltausch ergibt 1 Punkt.
- Welches Spielerpaar erzielt insgesamt die meisten Punkte?

Variationen

- Der Trainer gibt per Zuruf die Spielerpaare vor, die den Ball tauschen müssen.
- Beim Balltausch darf ein Ball einmal den Boden berühren.
- Beide Bälle dürfen den Boden berühren.

Tipps und Korrekturen

- Mit lockerem Tempo durch das Feld dribbeln. Dabei jedoch dauerhaft in Bewegung bleiben.
- Durch den Balltausch erhält die Aktion einen technisch anspruchsvollen Reiz.
- Die vergebenen Punkte sorgen für zusätzliche Motivation.