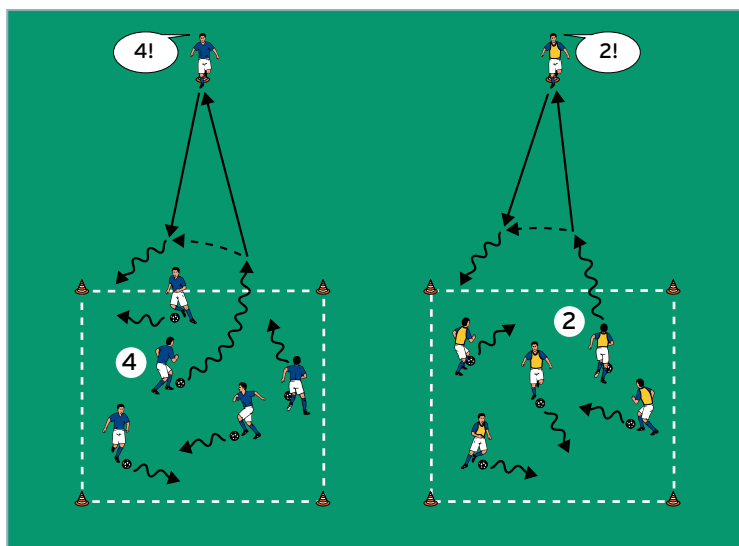


AUFWÄRMEN 1: Nummernzuspiel

von Mario Vossen (26.07.2016)



Organisation

- 2 Bewegungsfelder mit je 1 äußeren Hütchen abstecken
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

- Je 1 Spieler fungiert als Anspieler am äußeren Hütchen.
- Die restlichen Spieler erhalten je 1 Ball und 1 Nummer und dribbeln frei im Feld.
- Der Anspieler ruft eine Nummer auf.
- Daraufhin dribbelt der aufgerufene Spieler aus dem Feld und passt zum Anspieler.
- Dieser lässt zurückprallen, und der Spieler dribbelt mit einer möglichst schnellen Drehung zurück ins Feld.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

Variationen

- Der aufgerufene Spieler wechselt nach seinem Abspiel auf die Anspielerposition. Der Anspieler dribbelt ins Feld und übernimmt Position und Aufgabe des anderen Spielers.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbling aus dem Feld den Kopf heben, um den Anspieler zu beobachten.
- Nach einigen Durchgängen Vorgaben für das Dribbling im Feld erteilen (Finten, nur rechts/links usw.).