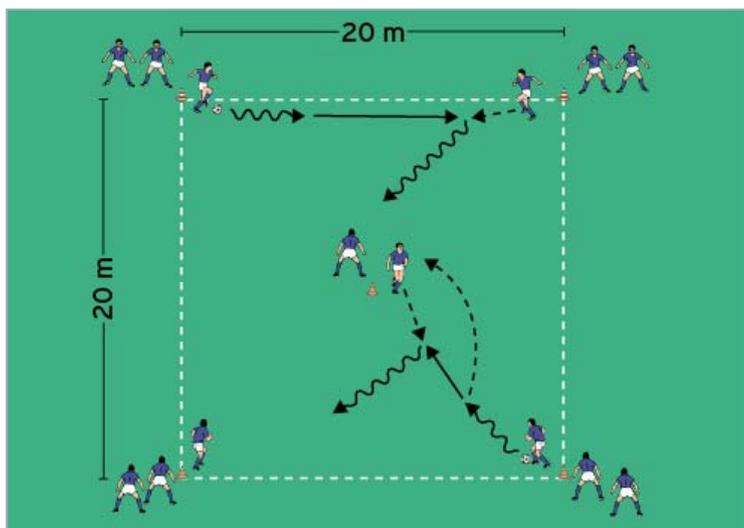


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-/Pass-Feld

von Paul Schomann (06.05.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld 1 weiteres Hütchen aufstellen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- 2 Spieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld, passen zu einem Spieler an einem anderen Hütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die jeweiligen Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und passen ebenfalls zu einem anderen Hütchen usw.

Variationen

- Die Spieler tragen den Ball in der Hand und spielen per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite bzw. dem Vollspann zu.
- Nur mit rechts/links annehmen bzw. passen.
- Vor dem Abspiel eine gelernte Finte ausführen.
- Nur mit 1 Ball spielen.
- Mit 3 oder 4 Bällen spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten die Bälle zunächst in der Hand tragen und einander zuwerfen, damit sie den Ablauf besser kennenlernen.
- Dabei müssen sie selbst darauf achten, dass immer alle Hütchen mit ungefähr gleich vielen Spielern besetzt sind.
- Die Spieler dürfen nicht zu dem Hütchen zurückspielen, von dem sie losgedribbelt sind.
- Stets im Feld orientieren, Blickkontakt zu den Mitspielern aufnehmen. Gegenseitig darauf achten, dass niemals 2 Bälle gleichzeitig zu einem Hütchen gespielt werden.