

AUFWÄRMEN 2: Geschicklichkeit am Ball

von Paul Schomann (21.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Spieler jeweils mit 1 Ball in der Hand im Feld verteilen

Ablauf

- Der Trainer gibt verschiedene Geschicklichkeitsübungen vor.
- Per Volley aus der Hand nach oben schießen und vor der Bodenberührung wieder auffangen.

Variationen

- Über Kopfhöhe werfen, einmal ticken lassen und wieder auffangen.
- Die Spieler dribbeln im Feld und stoppen bei Trainerkommando in verschiedenen Varianten (z.B. „Po“-Draufsetzen, „Knie“-Draufknien, „Bauch“-Drauflegen).
- Statt zu rufen, hebt der Trainer die Arme.

Tipps und Korrekturen

- Beim Hochschießen auf das Strecken des Fußes achten.
- Den Ball möglichst schnell und sicher stoppen.
- Die Ansagen stets wiederholen.