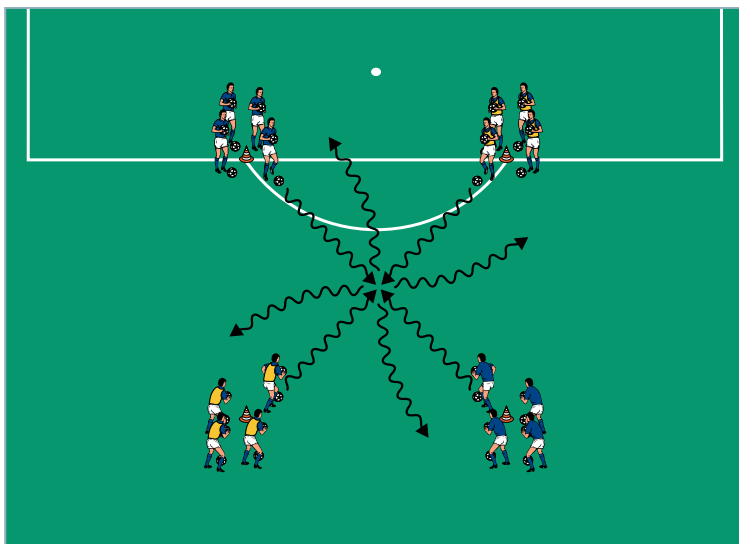


AUFWÄRMEN 2: Ballgewöhnung und Zuwerfen

von Armin Friedrich (26.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler haben je 2 Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln mit zusätzlichem Ball in Vorhalte diagonal bis zur Feldmitte, übergeben dort beide Bälle an ihre Mitspieler und dribbeln zum eigenen Hütchen zurück.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Balltausch in der Mitte absolviert ist.

Variationen

- Im Zentrum nur die Bälle am Fuß mit einem kurzen Pass austauschen.
- Nur die Bälle in Vorhalte mit einem gleichzeitigen Zuwurf austauschen.

Tipps und Korrekturen

- Auf den gleichzeitigen Start aller beteiligten Spieler achten.
- Den Blick vom Ball lösen und das Verhalten der anderen Spieler beobachten.
- Auf ein korrektes Timing bei der Übergabe achten.
- Stehen nicht ausreichend Bälle zur Verfügung, gegebenenfalls Leibchen in den Händen halten und per Zuwurf austauschen.