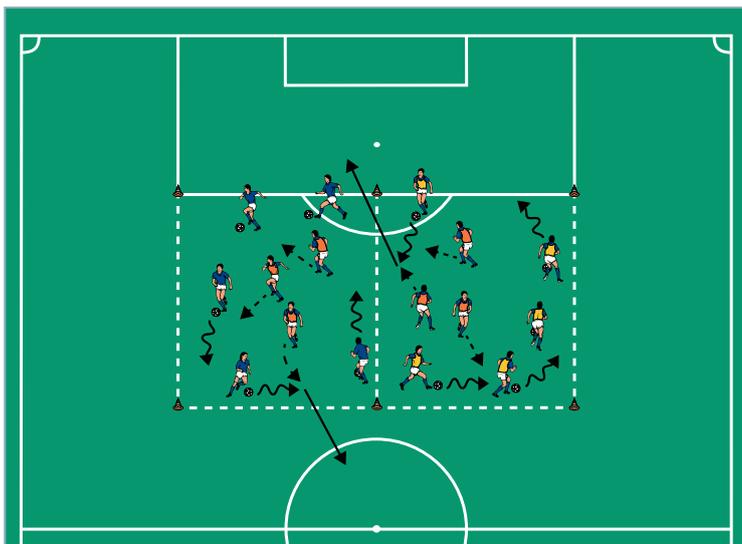


# AUFWÄRMEN 1: Ballschule in 2 Feldern

von Christian Wück (09.02.2016)



## Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 40 Meter großes Feld markieren und in 2 Hälften unterteilen
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden
- Außerdem 6 Verteidiger bestimmen
- Je 1 Team und 3 Verteidiger in einer Feldhälfte aufstellen
- Die Spieler der Mannschaften haben Bälle

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei umher.
- Die Verteidiger versuchen, die Bälle der Dribbler aus dem Feld zu spielen.
- Nach einer Weile die Teams neu zusammenstellen und neue Verteidiger bestimmen.

## Variationen

- Die Verteidiger müssen die Bälle erobern.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die Ballbesitzer die Felder.
- Die Verteidiger werfen sich je 1 Ball zu. Nur der Verteidiger in Ballbesitz darf den Ball eines Dribblers erobern bzw. aus dem Feld spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball geschickt abschirmen: Körper zwischen Ball und Gegner bringen.
- Eine enge Ballführung fordern.
- Den Blick vom Ball heben, um sich stets im Raum orientieren zu können und herannahende Verteidiger frühzeitig zu erkennen.