

AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Verfolgung

von Klaus Pabst (08.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- An jede Stange einen Spieler und die anderen an den Starthütchen postieren, wobei nur jeweils 1 Spieler an den Stangen einen Ball

Ablauf

- Auf ein Startsignal des Trainers starten die Spieler an den Stangen und umdribbeln bzw. umlaufen beide Stangen gegenüber gegen den Uhrzeigersinn.
- Der Spieler ohne Ball verfolgt als Fänger den Dribbler und versucht diesen am Rücken abzuschlagen.
- Aufgabenwechsel nach jedem kompletten Durchgang.

Variationen

- Beide Spieler umlaufen die Stangen ohne Ball und versuchen sich gegenseitig am Rücken abzuschlagen.
- Beide Spieler umlaufen die Stangen mit einem Ball in der Hand und versuchen sich gegenseitig mit dem Ball am Rücken abzutippen.
- Beide Spieler dribbeln und versuchen sich gegenseitig am Rücken abzuschlagen.
- Den Abstand der Stangen zueinander verkleinern und so die Aufgabe für den Fänger erleichtern.

Tipps und Korrekturen

- Jede Runde maximal 15 Sekunden laufen lassen.
- Die Lauf-/Dribbelrichtung immer wieder wechseln. Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß dribbeln.
- Die Fänger dürfen den Dribbler immer nur von hinten am Rücken abschlagen und nicht zwischen den Stangen hindurchgreifen.