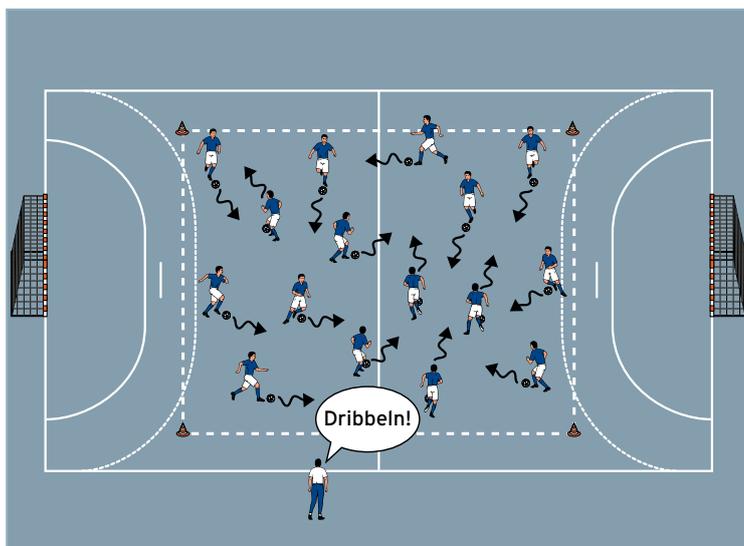


AUFWÄRMEN 1: Kommando-Spiel

von Klaus Pabst (13.12.2016)



Organisation

- In der Mitte der Halle ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler mit Bällen im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und führen auf ein Trainerkommando verschiedene Aufgaben durch:
 - Kommando „1“: Den Ball mit den Händen durch das Feld prellen.
 - Kommando „2“: Den Ball mit den Händen durch das Feld rollen.
 - Kommando „3“: Die Spieler dribbeln aus dem Feld und spielen 'Doppelpässe' mit der Hallenwand.
 - Kommando „4“: Die Spieler dribbeln frei in der ganzen Halle auf allen Linien des Hallenbodens.
 - Kommando „Dribbeln“: Die Spieler dribbeln zurück ins mittlere Feld.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln/passen bzw. prellen/rollen.
- "Stopp"-Kommandos zum Anhalten des Balles mit der Fußsohle, dem Knie oder dem Gesäß einführen.
- Das Kommando-Spiel mit verschiedenen Bällen (Mini-, Soft-, Tennisbälle usw.) durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße vermeiden.
- Nicht nur im Kreis dribbeln, sondern mit vielen Richtungswechseln agieren.
- Den Ball so führen, dass er jederzeit gestoppt werden kann.
- Je nach Leistungsstärke der Spieler das Feld vergrößern oder verkleinern.