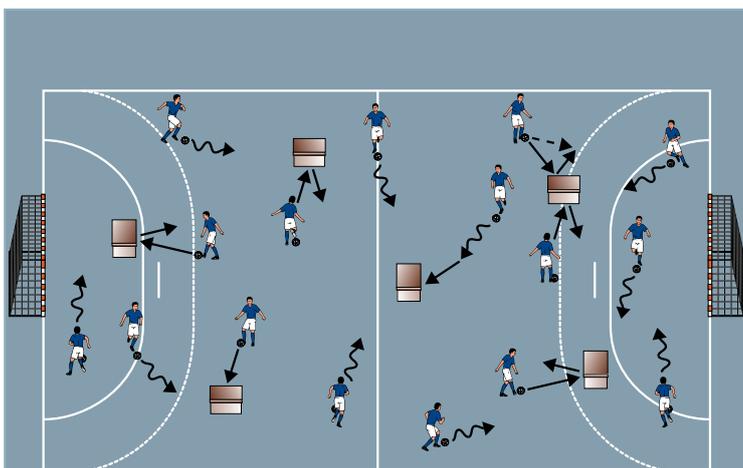


# AUFWÄRMEN 1: Anspiel-Punkte

von Jörg Daniel (13.12.2016)



## Organisation

- 6 Kleinkästen als Anspiel-Punkte in der Halle aufstellen
- Die Spieler mit Ball frei im Feld verteilen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln kreuz und quer durch die ganze Halle.
- Aus dem Dribbling passen sie gegen einen Kleinkasten und nehmen den abprallenden Ball an und mit.
- Dabei dürfen die Spieler nicht zweimal nacheinander gegen den gleichen Kleinkasten passen.

## Variationen

- Mit dem schwächeren Fuß gegen die Kleinkästen passen.
- Abwechselnd mit rechts/links gegen die Kleinkästen passen.

## Tipps und Korrekturen

- Ist die Halle zu groß, nur eine Hallenhälfte nutzen.
- Die Kleinkästen so aufstellen, dass die Spieler gegen alle vier Seiten der Kästen passen können.
- Beim Dribbling stets im Raum orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Vor dem Passen gegen die Kleinkästen den Blick heben, um zu garantieren, dass immer nur ein Spieler gegen eine Kastenseite passt.
- Mit vielen Richtungsänderungen dribbeln! Nicht nur im Kreis laufen!