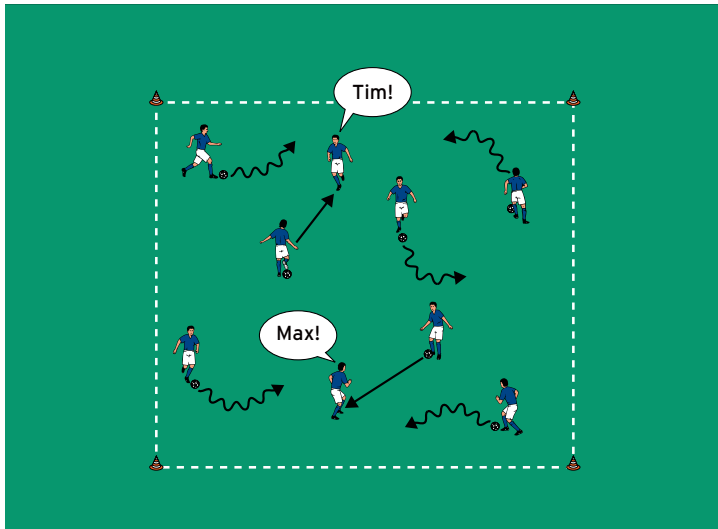


THEMA: DRIBBELN MIT VIELEN TEMPOWECHSELN



AUFWÄRMEN 1:

PLÖTZLICHER BALLWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld errichten
- ▶ 2 Spieler ohne, alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Sie versuchen, möglichst viele Richtungswechsel ins Dribbling einzubauen.
- ▶ Die Spieler ohne Ball rufen den Namen eines Ballbesitzers auf und fordern so ein Zuspiel.
- ▶ Die aufgerufenen Ballbesitzer passen zum jeweiligen Spieler und tauschen mit dem Passempfänger die Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler ohne Ball klatschen mit einem Spieler ab, um einen Ballwechsel einzuleiten.
- ▶ 3 Spieler agieren ohne Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn der Aktion sollen die Spieler mit lockerem Tempo dribbeln.
- ▶ Nach einigen Minuten des allgemeinen Erwärmens sollen die Spieler nach einem Ballwechsel das Tempo jeweils forcieren.
- ▶ Deartige Aufwärmspiele eignen sich sehr gut, um neue Spieler in die Mannschaft zu integrieren.