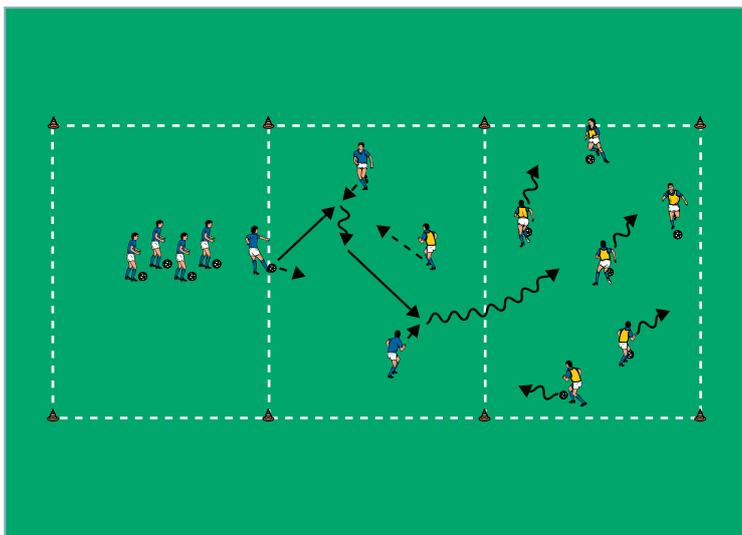


AUFWÄRMEN 2: Dribbelfangen mit Auftakt

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- 1 Fänger- und 1 Läufer-Team bestimmen
- 2 Fänger und 1 Läufer in der Mittelzone postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich jeweils mit Bällen in ihrer Endzone auf

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbelt der erste Fänger in die Mittelzone und versucht, im Zusammenspiel mit seinen Teamkameraden im 3 gegen 1 in die gegenüberliegende Endzone zu dribbeln.
- Gelingt dies, so darf der Spieler, der in das Feld gedribbelt ist, einen Läufer abschlagen.
- Anschließend startet der nächste Fänger die nächste Aktion.
- Die Aufgaben nach jeweils 2 Minuten tauschen.
- Welches Team fängt die meisten Läufer?

Variationen

- Die Fänger dürfen jeweils 2 Läufer abschlagen.
- Die Fänger dürfen maximal 20 Sekunden im Feld bleiben.
- Der Trainer gibt eine Anzahl an Pässen vor, die im Zwischenraum gespielt werden müssen, ehe ein Fänger ins Feld der Läufer dribbeln darf.

Tipps und Korrekturen

- Fänger und Läufer müssen den Ball stets eng am Fuß führen.
- Die beiden Fänger, die nicht ins gegenüberliegende Feld dribbeln, verbleiben im Zwischenraum.