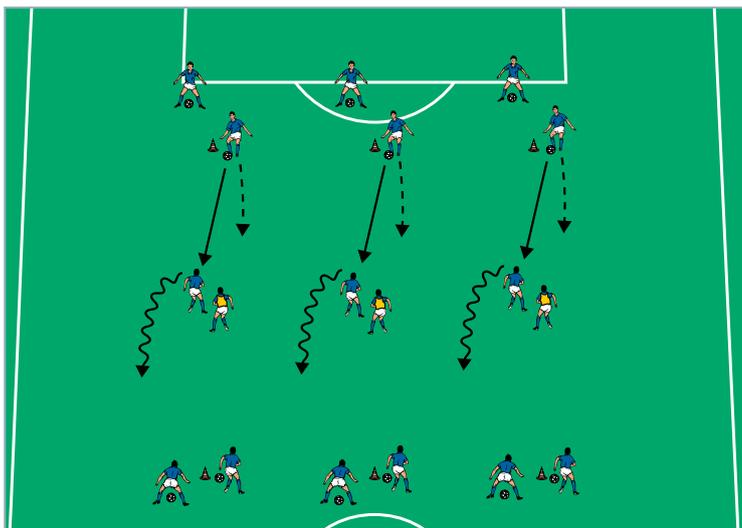


# AUFWÄRMEN 2: Ballan- und -mitnahme II

von Ralf Peter (24.02.2015)



## Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- Pro Station 1 Stürmer und 1 teilaktiven Gegenspieler ohne Ball zwischen den Starthütchen postieren
- Die übrigen Spieler mit Bällen auf die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando löst sich der Stürmer vom Verteidiger und erhält das Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- Der Stürmer kontrolliert das Zuspiel, dreht sich um den teilaktiven Verteidiger und dribbelt zum Starthütchen gegenüber.
- Der Passgeber übernimmt die Aufgabe des teilaktiven Verteidigers, der Verteidiger wird Stürmer.
- Das nächste Zuspiel erfolgt vom jeweils anderen Starthütchen.

## Variationen

- Mit aktivem Verteidiger spielen.
- Per Dropkick hoch zuspielen.
- Der Angreifer lässt auf den Passgeber prallen, der zum nächsten Anspieler am anderen Starthütchen weiterleitet. Alle Spieler rücken eine Position weiter.

## Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen den Körperkontakt zum Verteidiger suchen, ihn so blocken und den Ball abschirmen: Mit dem Oberkörper nach hinten lehnen, um den Verteidiger vom Ball fernzuhalten.
- Mit der Ballannahme möglichst um den Verteidiger 'herumwickeln'.
- Ein Anspiel zum Angreifer zentral vor dem gegnerischen Tor wird simuliert. Den Spielern die vermeintliche Spielsituation erläutern: "Nach der erfolgreichen Drehung kommt der Torabschluss!"