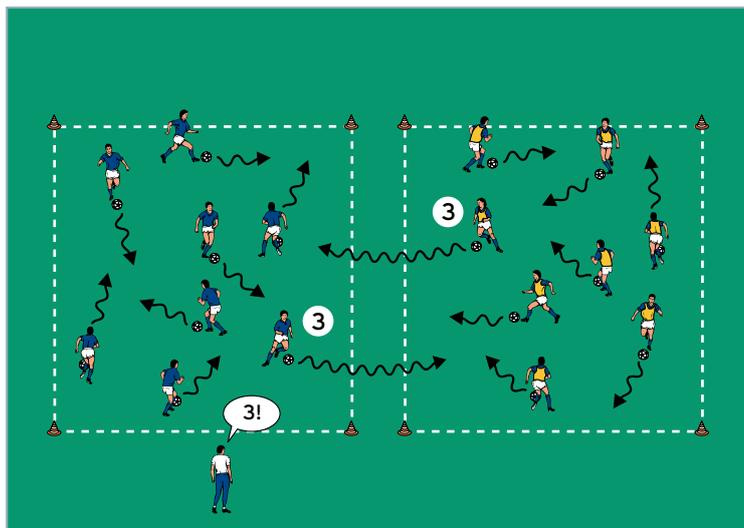


AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Fang-Kombination

von Mario Vossen (24.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und jeweils in einem Feld verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball am Fuß
- Die Spieler innerhalb der Gruppen durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in den Zwischenraum.
- Der Spieler, der zuerst den Ball 5 x im Zwischenraum jongliert, kann anschließend für 20 Sekunden möglichst viele Gegenspieler im Dribbelfangen abschlagen.
- Für jeden gefangenen Spieler wird 1 Punkt vergeben.

Variationen

- Die Fänger versuchen, die Bälle der gegnerischen Mannschaft aus dem Feld zu spielen.
- Den Spielern verschiedene Dribbelaufgaben (z.B. nur mit rechts/links, nur mit der Sohle ziehen usw.) vorgeben.
- Nicht der aufgerufenen Spieler, sondern derjenige mit der darunterliegenden Nummer dribbelt in den Zwischenraum.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen alle Bereiche des Feldes gleichmäßig nutzen.
- Um die Wartezeit für die spielfreie Mannschaft kurz zu halten, ist die Fangzeit mit 20 Sekunden bewusst kurz gewählt.
- Fänger und Läufer müssen den Ball stets am Fuß halten.
- Verlässt 1 Ball den Raum, so gilt der Spieler als gefangen.