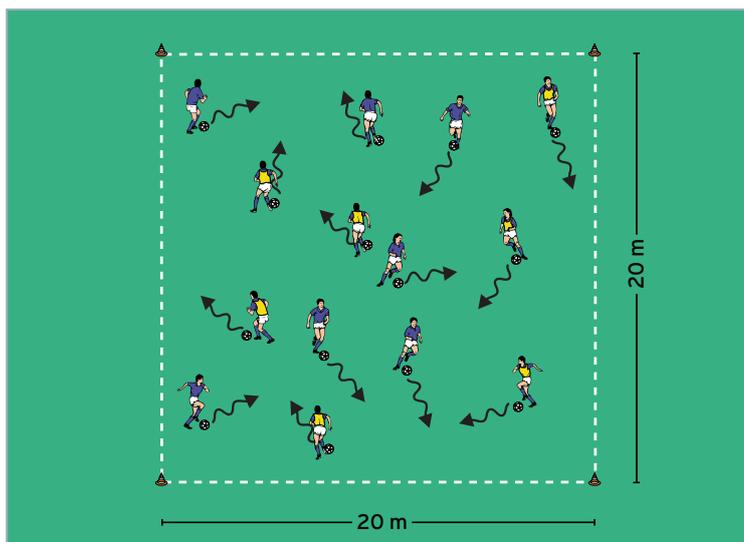


AUFWÄRMEN 1:

Dribbeln mit Zusatzaufgaben

von Armin Friedrich (11.08.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler beider Teams jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Zusätzlich 1 weiterer Ball pro Team

Ablauf

- Die Spieler dribbeln jeweils frei durcheinander.
- Dabei werfen sie sich einen Ball in der vorgegebenen Reihenfolge zu (1 wirft zu 2, der zu 3 weiterleitet usw.).

Variationen

- Die Spieler werfen sich 2 Bälle zu.
- Jedes Team hat nur 2 Bälle und passt bzw. wirft sich in der vorgegebenen Reihenfolge zu.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Den Raum vollständig nutzen.
- Das Spieltempo kontinuierlich steigern.