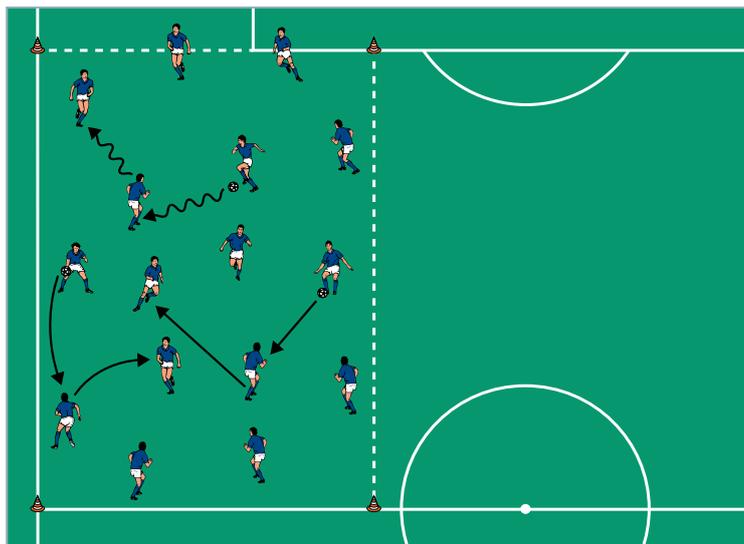


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen und Werfen

von Guido Streichsbier (08.09.2015)



Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie ein Feld markieren
- 3 Spieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler laufen bzw. dribbeln durch das Feld.
- 1 Ballbesitzer dribbelt durch das Feld und übergibt an einen freien Mitspieler, 1 Ballbesitzer läuft mit dem Ball in der Hand durch das Feld und wirft zum jeweils nächsten Mitspieler, und der dritte Ballbesitzer dribbelt durch das Feld und passt zum jeweils nächsten Mitspieler.

Variationen

- Mit insgesamt 6 Bällen spielen.
- Gruppen bilden und farblich kennzeichnen: Jetzt müssen die Ballbesitzer immer einem Spieler einer anderen Farbe zuspelen.
- Eine Reihenfolge fest vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Spieler ohne Ball jeweils aufmerksam einen neuen Mitspieler suchen und sich aktiv zum Zuspiel bzw. Zuwurf anbieten.
- Als Spieler ohne Ball stets zu den Seitenlinien orientieren, um Platz zum Entgegenkommen zu schaffen.