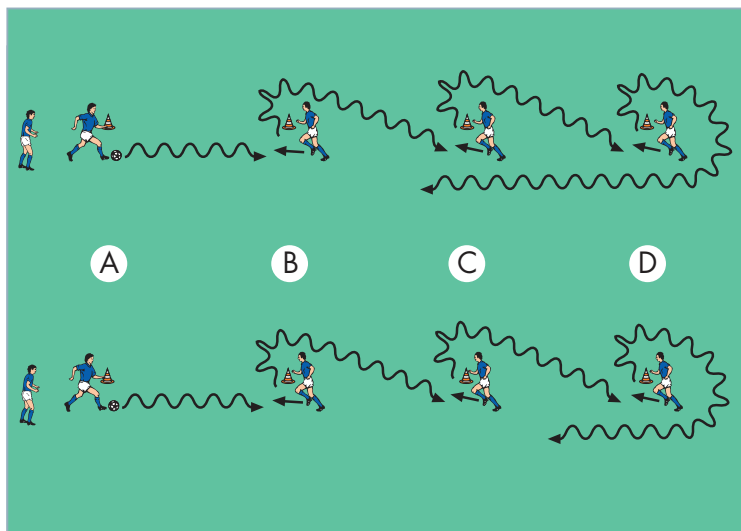


AUFWÄRMEN 2: Ballübergabe

von Paul Schomann (04.03.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- Jede Gruppe benötigt 1 Ball

Ablauf

Tempodribbling und Ballübergabe von Hütchen zu Hütchen.

- A dribbelt zu B, B zu C, C zu D, D zurück zum Starthütchen.
- Der wartende Spieler startet sofort die nächste Aktion.

Variationen

Einen Staffelnwettbewerb durchführen: Welche Gruppe nimmt als erste wieder die Ausgangsposition ein?

- Den Dribbelfuß vorgeben.
- Den Ball mit den Händen übergeben.

Tipps und Korrekturen

- Den Ablauf zunächst langsam einstudieren.
- Nach einigen Durchgängen Staffelnwettbewerbe durchführen.
- Zwischen den Wettbewerben kurze Erholungspausen einlegen.