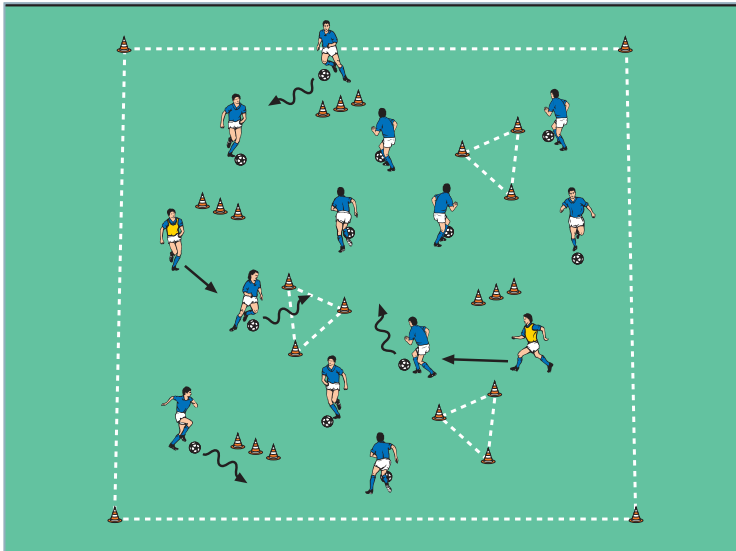


F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Bälle schützen

von Jörg Daniel (17.02.2009)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Spieler als Verteidiger ohne Ball, alle anderen als Dribbler mit Ball frei im Feld verteilen

Ablauf

- Die Dribbler führen ihren Ball frei im Feld und versuchen, diesen gegen die Verteidiger zu schützen.
- Die Verteidiger versuchen, die Bälle zu erobern oder aus dem Feld zu spielen.
- Verliert ein Dribbler seinen Ball, tauscht er mit dem Verteidiger die Aufgabe.
- Die Dribbler können sich mit Ball in ein Finten-Dreieck retten, in welchem sie nicht angegriffen werden dürfen. In jedem Dreieck darf jedoch immer nur ein Spieler stehen.
- Welcher Spieler war am seltensten Verteidiger?

Variationen

- Die Verteidiger agieren als Torhüter und können die Bälle auch mit den Händen erobern oder aufhalten.
- Die Verteidiger agieren sitzend auf dem Boden und können die Bälle mit Händen und Füßen erobern oder wegspielen.
- Alle Spieler führen einen Ball und versuchen, den eigenen zu sichern und gleichzeitig die anderen wegzuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle nicht unkontrolliert wegschießen.
- Als Dribbler die Finten-Mauern, die nicht überlaufen werden dürfen, als Schutz gegen die Verteidiger nutzen.
- Den Ball möglichst immer am gegnerfernen Fuß führen. So den eigenen Körper zum Abschirmen zwischen den Ball und den Verteidiger bringen.
- Trickreich mit Tempowechseln dribbeln, um die Verteidiger auszuspielen.
- Die Anzahl der Verteidiger stetig erhöhen, um das Spiel zu erschweren und das Tempo zu steigern.