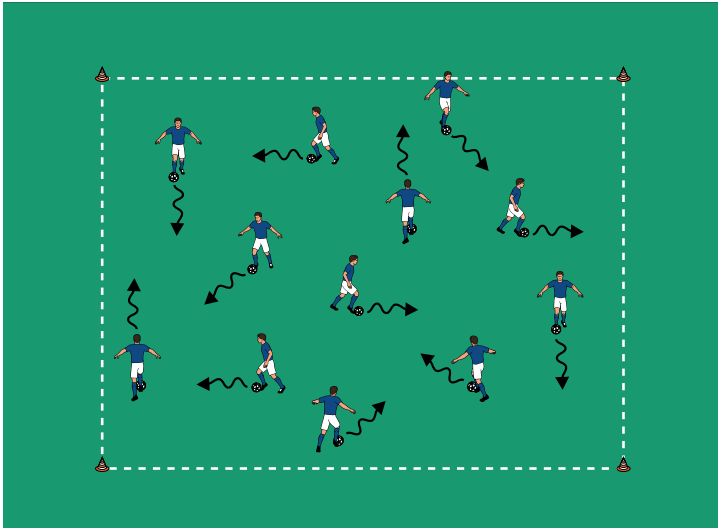


THEMA: DAS KORREKTE VERHALTEN IM DIREKTEN DUELL MIT DEM GEGNER AM BALL



AUFWÄRMEN 1:

INDIVIDUELLE BALLARBEIT

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF 1

- ▶ Zunächst freies Eindribbeln (etwa 3 Minuten) – dabei viele Richtungswechsel einbauen. Anschließend folgende Übungen ausführen:
- ▶ Dribbling mit gleichzeitigem Einarmkreisen vorwärts (links/rechts) und rückwärts (links/rechts).
- ▶ Dribbling mit gleichzeitigem wechselseitigem Armkreisen (vorwärts/rückwärts).
- ▶ Dribbling mit gleichzeitigem beidseitigem Armkreisen (vorwärts/rückwärts).
- ▶ Dribbling und die ausgestreckten Arme im Wechsel vor der Brust bzw. hinter dem Rücken zusammenklatschen.
- ▶ Dribbling mit Zusatzaufgaben hinter dem Ball (Hocke, Hocksprung, Drehungen, Sprungkombinationen, Kopfballimitation, Liegestütz, Skippings).

ABLAUF 2

- ▶ Die Spieler halten den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Sohle an, setzen sich kurz auf den Ball und dribbeln dann in entgegengesetzter Richtung weiter.
- ▶ Jeweils 2 Spieler dribbeln aufeinander zu und tauschen den Ball. Nach einer Ballübergabe erfolgt jeweils ein kurzes Tempodribbling in den freien Raum.
- ▶ Den Ball aus dem Jonglieren hinter das Standbein führen und in hohem Tempo nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Abwechslungsreiche Übungsformen mit Ball immer wieder ins Aufwärmen einbauen!
- ▶ Die Spieler ermuntern, Kreatives und Eigenständiges auszuprobieren.
- ▶ Zwischendurch mit Gymnastikübungen unterbrechen.