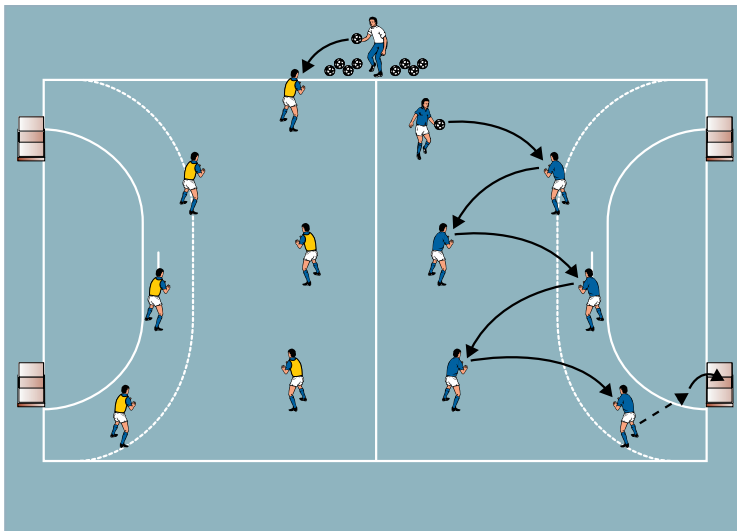


AUFWÄRMEN 1: Ball-Sammler I

von Paul Schomann (10.02.2015)



Organisation

- Die gesamte Halle als Spielfeld nutzen
- Vor jeder Hallenwand zwei Kleinkästen mit der Öffnung nach oben aufstellen
- 2 Teams einteilen und jedes Team in einer Hallenhälfte postieren
- Der Trainer steht mit Bällen seitlich an der Mittellinie

Ablauf

- Ein Spieler jeder Mannschaft läuft zum Trainer und lässt sich einen Ball geben.
- Die Spieler jedes Teams passen sich zu und legen den Ball in einen der beiden Kleinkästen auf der eigenen Grundlinie, sobald jedes Mannschaftsmitglied mindestens einmal gepasst hat.
- Anschließend holt ein anderer Spieler einen neuen Ball beim Trainer ab.
- Welches Team sammelt die meisten Bälle in den Kleinkästen?

Variationen

- Nur mit den Füßen im Team zupassen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite/dem Fußspann zupspielen.
- Jeder Spieler im Team muss mindestens zweimal/dreimal passen.
- Dem Pass jeweils nachlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den nächsten Ball erst ausgeben, wenn das Team den vorherigen in den Kleinkästen gelegt hat.
- Ein neuer Ball muss immer von einem anderen Spieler geholt werden.
- Nach jedem Pass bewegen und auf eine neue Position laufen (Prinzip: 'Spiel und Geh!').