

AUFWÄRMEN 2: Balltransport II

von Jörg Daniel (24.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Jetzt postiert sich der Trainer mit Bällen in der Hallenmitte

Ablauf

- Der Trainer wirft neutral ins Spielfeld ein.
- Die Spieler versuchen, die Bälle im Zusammenspiel in den eigenen Reihen mit der Hand in den eigenen Kleinkasten zu transportieren und dort zu sammeln.
- Dabei dürfen sie mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- Welche Mannschaft sammelt die meisten Bälle im eigenen Kleinkasten?

Variationen

- Mehrere Bälle gleichzeitig einwerfen.
- Die Spieler spielen sich per Torwartabschlag aus der Hand volley zu.
- Mit dem Fuß spielen: Gelingt den Spielern ein Pass gegen den eigenen Kleinkasten, so dürfen sie den Ball im eigenen Kasten sammeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle dürfen nur in der Luft abgefangen und den Gegnern nicht aus der Hand geschlagen werden.
- Die Bälle dürfen nicht aus anderen Kleinkästen herausgeholt werden.
- Als Trainer die Position immer wieder verändern und die Bälle so einspielen, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.