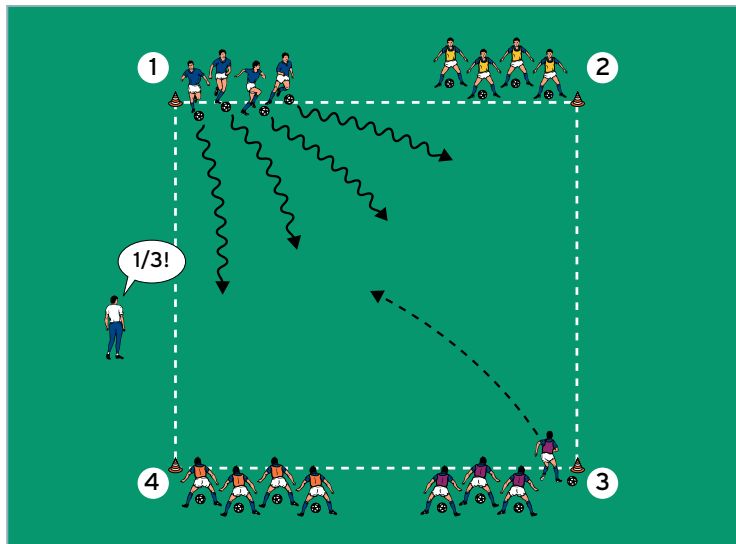


AUFWÄRMEN 2: 'Zuruf-Dribbling'

von Jörg Daniel (08.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die 'Hütchenwände' entfernen
- 4 Teams bilden und an den Eckhütchen aufstellen
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Teams durchnummerieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er zwei Zahlen von 1 bis 4 aufruft.
- Die Spieler der zuerst aufgerufenen Mannschaft dribbeln als Angreifer ins Feld und versuchen, ihren Ball zu verteidigen.
- Der erste Spieler der zuletzt aufgerufenen Mannschaft läuft als Verteidiger ins Feld und versucht, den Ball eines Gegners zu erobern oder aus dem Feld zu spielen.
- Gelingt dies, so startet der jeweils nächste Mitspieler als Verteidiger ins Feld usw.
- Verliert ein Angreifer seinen Ball, so scheidet er aus.
- Sobald alle Bälle verspielt sind, ruft der Trainer zwei neue Mannschaften auf.

Variationen

- 4 Angreifer spielen gegen 2, 3 oder 4 Verteidiger gleichzeitig.
- Nach einem Ballverlust scheidet der Angreifer nicht aus. Er bietet sich seinen Mitspielern zum Zusammenspiel an und spielt so weiter.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldgröße dem Können der Spieler anpassen. Werden die Bälle zu schnell verspielt, das Feld gegebenenfalls vergrößern.
- Dauert ein Durchgang zu lange, diesen abbrechen oder weitere Verteidiger ins Feld schicken.
- Als Trainer darauf achten, dass alle Mannschaften ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger agieren.