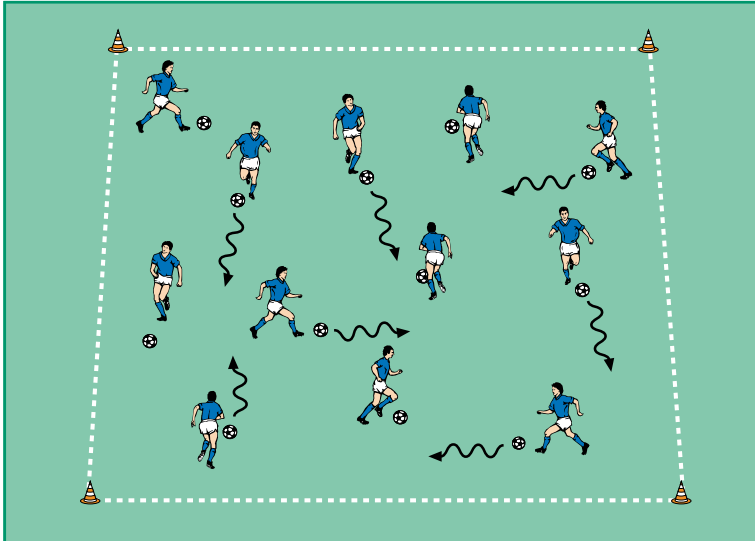


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Individuelle Ballarbeit

von Michael Skibbe (16.09.2003)



ORGANISATION

- 1 Übungsraum markieren
- Pro Spieler 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.