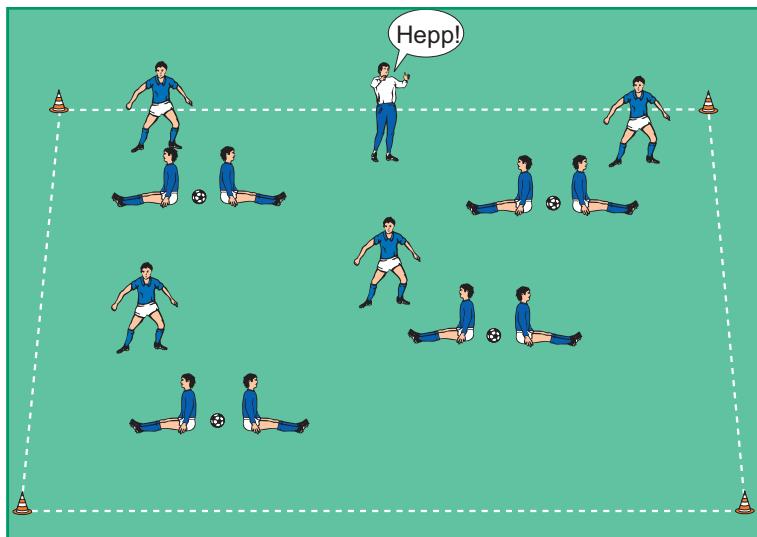


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Zweikämpfe mit Anspieler

von Ralf Peter (15.02.2005)



ORGANISATION

- Den Übungsraum aus Aufwärmen 1 nutzen
- Die Spieler in 3er-Gruppen einteilen
- Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- 2 Spieler jeder Gruppe sitzen mit den Rücken zueinander in einem Abstand von etwa einem Meter gegenüber. Zwischen ihnen liegt der Ball.
- Auf ein Zeichen des Trainers richten sich beide so schnell wie möglich auf und versuchen, den Ball zu sichern.
- Der Ballbesitzer hat die Möglichkeit, mit dem dritten Spieler zu kombinieren (der Anspieler sollte möglichst direkt zurückspielen).
- Erobert der Verteidiger den Ball, darf er ebenfalls mit dem Anspieler kombinieren.
- Übungsdauer etwa 30 Sekunden. Danach den Anspieler wechseln.

VARIATIONEN

- Die Übung aus dem Liegen (Bauch- oder Rückenlage) starten.
- Die Anzahl der Ballkontakte für den Anspieler nicht begrenzen.
- Der Anspieler steht mit Ball zwischen den beiden Spielern. Sobald er zu einer Seite passt, beginnt das Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Grätschen in der Aufwärmphase unterbinden!
- Zum häufigen Zusammenspiel mit dem Anspieler auffordern.
- Zwischen den Aktionen Zuspielaufgaben oder Jonglieren in der 3er-Gruppe anbieten.