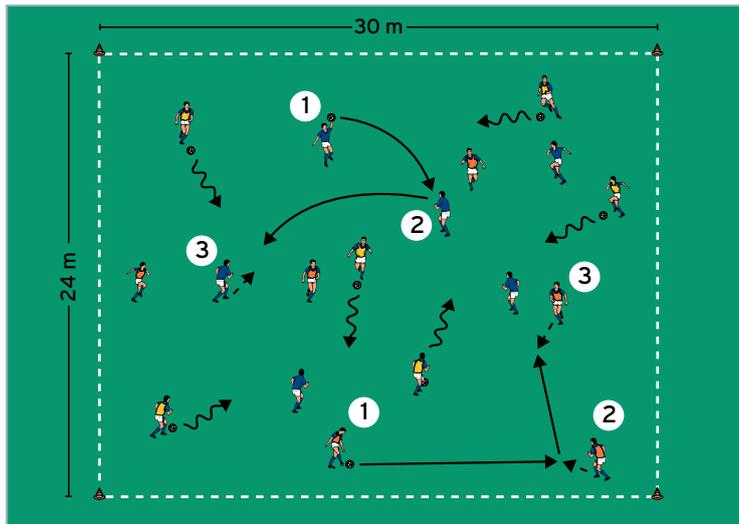


AUFWÄRMEN 2: Passen, Werfen, Dribbeln

von Ralf Peter (03.06.2014)



Organisation

- Die kleinen Felder zu einem großen zusammenführen
- Die Gruppen beibehalten und jeweils durchnummerieren
- Die Spieler eines Teams haben je 1 Ball
- Die beiden anderen Mannschaften haben nur je 1 Ball

Ablauf

- Alle drei Teams bewegen sich gleichzeitig im Feld.
- Die Spieler von Team 1 dribbeln frei durcheinander.
- Die Spieler von Team 2 werfen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge zu (z. B. 1 zu 2, auf 3 usw.).
- Die Spieler von Team 3 passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- Nach einigen Minuten die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Team 2 und 3 haben je 2 Bälle und passen bzw. werfen sich gegenseitig zu.
- Die Nummernreihenfolge ändern und absteigend von 6 zu 1 passen oder werfen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen sich jeweils auf ihre Aufgabe konzentrieren und gleichzeitig darauf achten, nicht mit den Spielern der anderen Gruppen zusammenzustoßen.
- Vor dem Werfen und Passen Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen!
- Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.