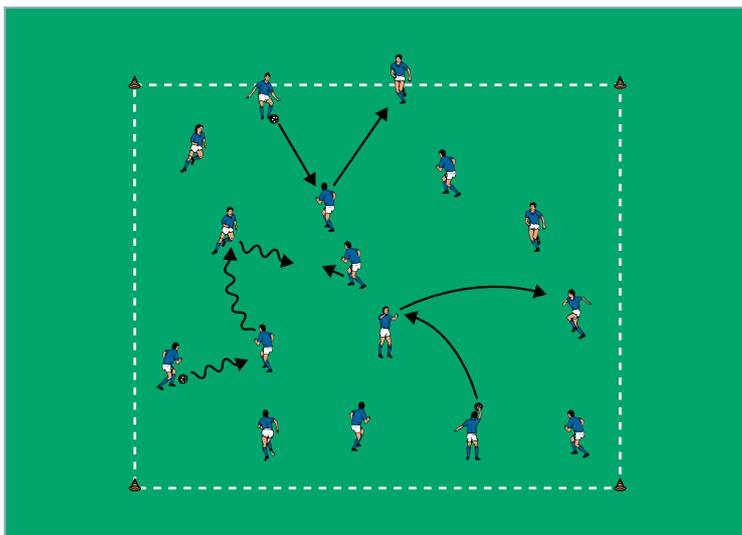


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen, Werfen

von Horst Hrubesch (23.09.2014)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren und die Spieler darin verteilen
- 3 Spieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler spielen mit 3 Bällen gleichzeitig.
- Der Besitzer des ersten Balles dribbelt durch das Feld und übergibt den Ball an einen anderen Spieler, der weiterdribbelt und an den nächsten übergibt usw.
- Der zweite Ballbesitzer passt zu einem anderen Spieler, der kurz an- und mitnimmt und dann weiterpasst usw.
- Der dritte Ballbesitzer trägt den Ball in den Händen und wirft zum jeweils nächsten Spieler, der den Ball fängt und dann ebenfalls zum nächsten Spieler wirft usw.

Variationen

- Der 'Dribbler' hält zusätzlich einen Ball in der Hand, der ebenfalls an den jeweils nächsten Spieler übergeben wird.
- Alle Spieler tragen zusätzlich je 1 Ball in den Händen.
- Die Bälle in Vorhalte tragen bzw. die Arme über den Kopf strecken.
- Mit verschiedenen Bällen spielen (z. B. Mini-, Tennisbälle usw.).

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler sind dauerhaft in Bewegung und bieten sich immer wieder an.
- Den Blick stets zum Spielfeld richten und immer aufmerksam sein.