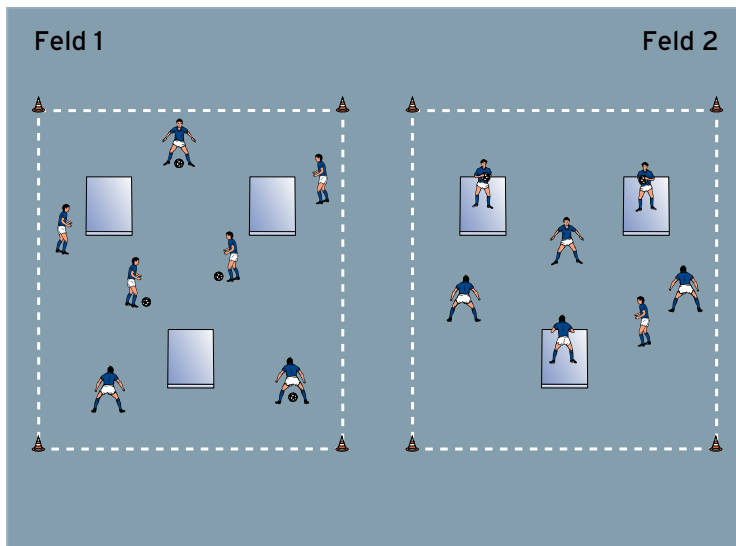
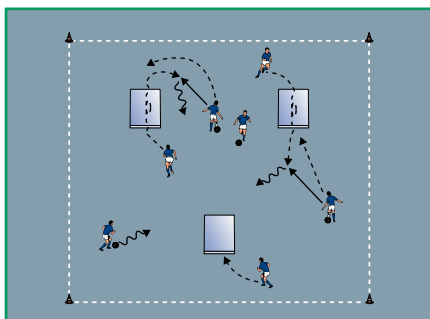


AUFWÄRMEN 1: Matten-Dribbling

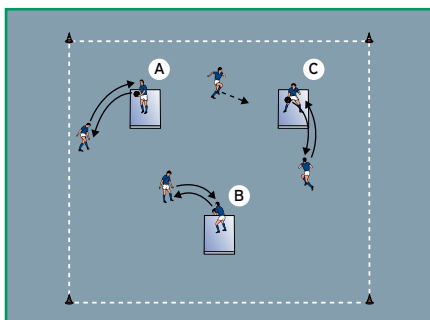
von Mario Vossen (12.01.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Felder markieren
- In beiden Feldern jeweils 3 Matten im Raum verteilen
- 2 Gruppen bilden und je einem Feld zuweisen

Ablauf

Feld 1

- 4 Spieler haben 1 Ball und dribbeln im Feld.
- Die 3 übrigen Spieler laufen ohne Ball im Feld und bauen dabei verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ein.
- Zusätzlich können sie die Matten z.B. für eine Rolle vorwärts/rückwärts nutzen.
- Nach jeder Rolle fordern sie ein Zuspiel von einem Ballbesitzer und tauschen anschließend mit diesem die Aufgabe.

Feld 2

- 3 Spieler postieren sich mit je 1 Ball in der Hand auf den Matten.
- Die restlichen Spieler laufen ohne Ball im Feld und fordern Zuspiele von den Spielern auf den Matten.
- Dabei müssen sie folgende Vorgaben beachten:
 - Matte A: Mit der Innenseite zurückpassen.
 - Matte B: Mit dem Vollspann zurückspielen.
 - Matte C: Per Kopf zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele in Feld 2 können verschieden hart und unterschiedlich hoch erfolgen.
- Die Passempfänger dürfen die Zuspiele kontrollieren und müssen nicht direkt zurückpassen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.