

Aufwärmen | Diebe unterwegs



Organisation:

- Vier Nester (Quadrate) werden in den Ecken eines großen Übungsquadrates mit Bodenmarkierungen ausgelegt. Die Maße sind abhängig vom Leistungsvermögen und der Spieleranzahl.
- Teile vier Teams ein und dann benötigst du noch sehr viele Bälle im Übungszentrum.

Ablauf:

- Der Trainer gibt die Zeit vor und stoppt sie.
- Beim Übungsstart befinden sich alle Bälle im Übungszentrum.
- Jedes Team versucht möglichst viele Bälle ins eigene "Nest" zu bringen.
- Dies geschieht als Dribbling, beachte hierzu auch die Varianten.
- Der "Ballklau" aus den Nestern der anderen Teams ist nicht nur erlaubt, die Teams können sich dagegen auch nicht wehren.
- Welche Mannschaft hat nach Zeitablauf die meisten Bälle im "Nest"?

Varianten:

- Der Ball wird getragen (einhändig, auf dem Rücken, über dem Kopf).
- Jedes Team bestimmt einen „Sammler“. Der Sammler wird von den Mitspielern aus mindestens fünf Metern Entfernung zum Nest angespielt. Er stoppt den Ball und sichert ihn im Nest.

Trainertipps:

- Zeit stoppen und nicht beim Spiel stören.
- Unbedingt die Varianten anbieten.