

D-Trainerausbildung // Modul 2 Spielfähigkeit

Warm Up Programm Variationen

- freies Bewegen innerhalb der 3er Linie mit verschiedenen Bällen/Gegenständen sich anpassen. Augenkontakt herstellen vor dem Pass. Handzeichen für einen geforderten Pass. Variationen und Steigerungen: Rückwärtslaufen, Hopslerlauf, Rückwärtshopserlauf
- freies Bewegen innerhalb der 3er Linie ohne Bälle/Gegenstände. Sich aufeinander zu bewegen und dem anderen ausweichen. Variationen und Steigerungen: aufeinander zu laufen und im hochspringen abklatschen. Mit push-steps sich bewegen und leicht anremeln/schupsen
- In zweier Gruppen zusammen gehen und beide „Drivern“ vor einander und versuchen dem Partner an die Knie zu klatschen.

Abgewandelte Spielformen

- Kettenpassen: mit verschiedenen Bällen/Gegenständen sich in der Gruppe auf dem Feld zu passen. Variationen und Steigerungen: bestimmte Regeln festlegen wie z.B. Basketball Schritttregel kein dribbeln usw.
- Kettenpassen mit 2 Gruppen in einem Halbfeld. Variationen und Steigerungen: Gruppen dürfen sich untereinander am Passen stören/hindern
- Passfolge: eine Gruppe muss sich den Ball/Gegenstand bestimmt oft zu passen. Die andere Gruppe versucht das zu verhindern
- Fang den Hase: Im Halbfeld gibt es einen Hasen der mit dem Ball berührt werden muss. Nicht erlaubt sind Dribblings und abwerfen des Hasen. Basketballschritttregel.
- Football mit Basketball Regeln. Schritttregel usw. Variationen und Steigerungen bei Bodenberührung des Balls wird gewechselt.
- Flag Fangen: mit verschiedenen Bällen/Gegenständen. Die Spieler tragen kleine Flags oder Handtücher an sich die man wegreißen kann um den Ballwechsel zu erzwingen.
- 3 Felder Basketball: Es werden 3 Felder Markiert. In den Korb-Feldern wird je eine Überzahl Situation hergestellt. Die restlichen Spieler verteilen sich im Mittelfeld. Jeder Spieler darf seine Zone nicht verlassen. Variationen und Steigerungen ohne/mit Dribbeln. Ein Spieler aus dem Mittelfeld darf eine Zone mit betreten um die Überzahl auszugleichen usw.