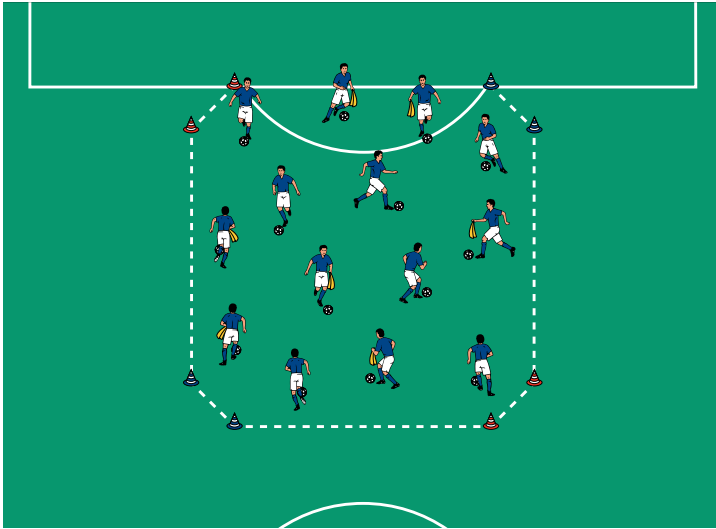


THEMA: DIE HANDLUNGS- UND UMSCHALTFÄHIGKEIT VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

BALLSCHULE IM ABGESTUMPFTEN QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes abgestumpftes Quadrat mit verschiedenfarbigen Hütchen errichten (hier: rot, blau).
- ▶ Die Spieler mit Bällen im Feld postieren.
- ▶ Die Hälfte der Spieler hat 1 Leibchen in der Hand.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld und tauschen untereinander die Leibchen.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Leibchen" dribbeln die Spieler mit Leibchen durch die abgestumpften blauen Ecken.
- ▶ Beim Trainerkommando "ohne" dribbeln die Spieler ohne Leibchen durch die abgestumpften roten Ecken.

VARIATIONEN

- ▶ Ein Fangspiel durchführen: Die aufgerufenen Spieler ("Leibchen" bzw. "ohne") werden zu Fängern.
- ▶ Andere Trainerkommandos verwenden (z.B. Zahlen, Vereine, Länder).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Die Spieler müssen sich schnell orientieren und stets aufmerksam sein.