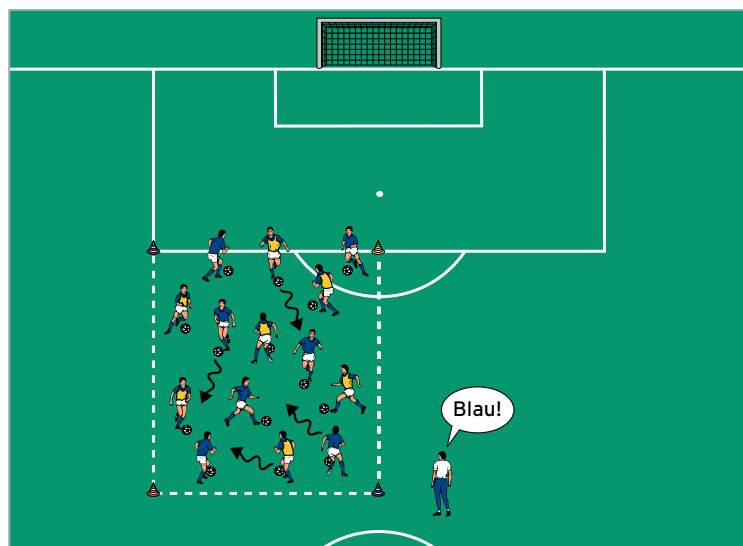


AUFWÄRMEN 1: Farbige Ecken

von Armin Friedrich (05.04.2016)



Organisation

- Mit verschiedenfarbigen Hütchen ein quadratisches Feld markieren
- 2 Gruppen einteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei umher.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- Jetzt müssen die Spieler schnellstmöglich zum aufgerufenen Hütchen dribbeln.
- Die Mannschaft, die zuletzt geschlossen am Hütchen steht, muss 5 Liegestütze als Zusatzaufgabe ausführen.

Variationen

- Die Spieler umdribbeln das jeweilige Eckhütchen und kehren ins Feld zurück.
- Der Trainer zeigt die jeweiligen Hütchen durch Hochhalten einer entsprechenden Farbe an.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer durch das Feld gehen, so dass sich die Spieler immer wieder neu orientieren müssen.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Darauf achten, dass sich die Spieler jeweils gleichmäßig im Feld verteilen und nicht dauerhaft in der Nähe der Eckhütchen dribbeln.