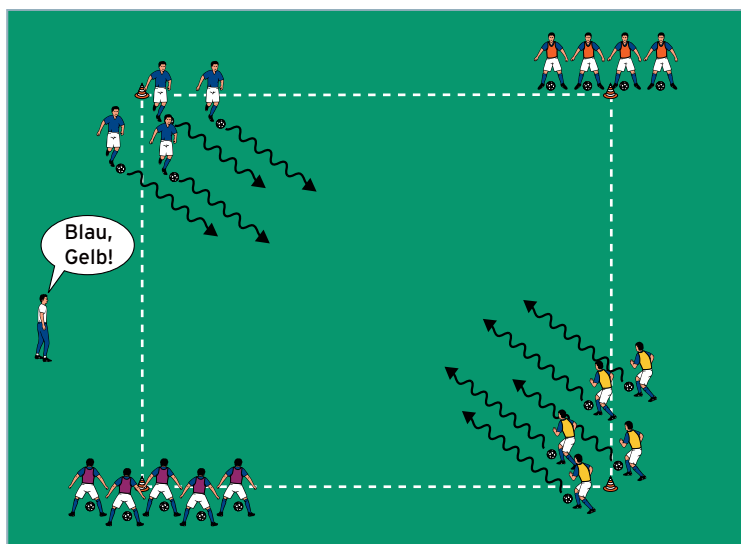


AUFWÄRMEN 1: 4-Farben-Feld I

von Mario Vossen (09.08.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 4 Teams zu 4 und 5 Spielern bilden
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer ruft 1 bis 3 Teams auf.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln frei im Feld.
- Sobald der Trainer neue Hütchenfarben aufruft, dribbeln die Spieler sofort zu ihren Hütchen zurück und die nächsten Teams dribbeln ins Feld.

Variationen

- Nur mit rechts/links oder der Fußsohle dribbeln.
- Den Ball mit den Händen prellen oder rollen.
- Jede Gruppe dribbelt einen Ball ein und passt sich diesen im Feld zu.
- Zu einem anderen Hütchen aus dem Feld dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Finten und viele Richtungswechsel ins Dribbling einbauen.
- Im Feld zu freien Räumen orientieren und in diese dribbeln.
- Das Feld nach erneutem Farbzuruf im Tempodribbling verlassen.
- Die Teams bleiben bestehen und finden sich stets am Hütchen wieder zusammen.