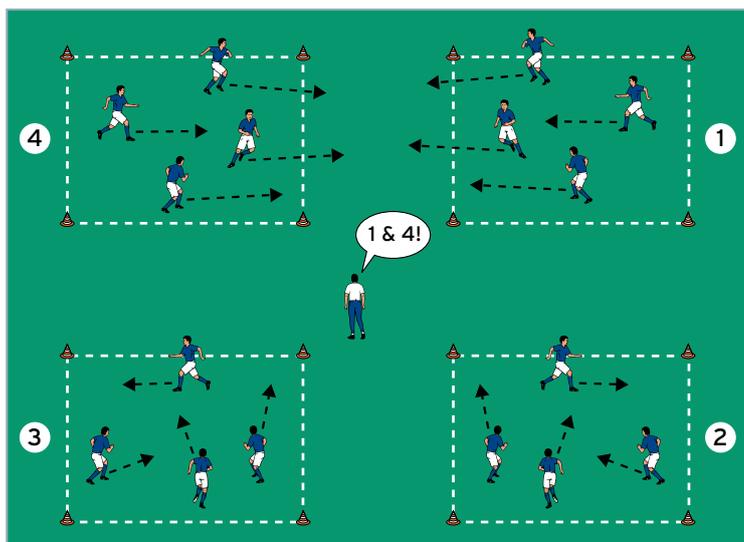


AUFWÄRMEN 2: Schnelle Felderwechsel

von Guido Streichsbier (18.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Bälle aus dem Spiel nehmen
- Die Felder durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler laufen zunächst frei in ihren Feldern umher.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Nummern die Aktion.
- Die Spieler aus den angesagten Feldern müssen nun mit höchstmöglichem Tempo die Felder wechseln.
- Die Mannschaft, die zuerst komplett das jeweils andere Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

Variationen

- Jeder Spieler erhält 1 Ball und muss in das jeweils andere Feld dribbeln.
- In den Feldern Lauf- bzw. Dribbelaufgaben ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Der Wettkampfcharakter garantiert ein maximales Tempo der Spieler.
- Speziell zum Ende des Aufwärmens sollten immer wieder kurze Antritte zur Durchführung kommen.