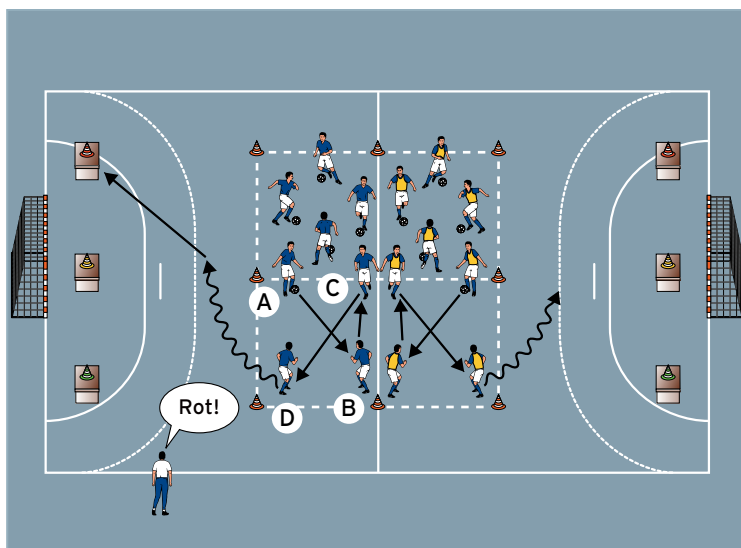


AUFWÄRMEN 1:

Ampel-Wettkampf I

von Marcus Sorg (10.01.2017)



Organisation

- Aneinandergrenzend 4 Felder markieren
- Außerhalb der Felder an den Seiten 3 Kästen aufstellen
- Die Kästen mit farbigen Hütchen markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Je 4 Spieler pro Feld
- Die Spieler in den oberen beiden Feldern haben Bälle
- Die Spieler in den unteren Feldern haben pro Feld 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler in den oberen Feldern dribbeln frei umher.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- In den Passfeldern erfolgt eine Passkombination nach vorgegebenem Muster: A passt zu B, der auf C weiterleitet. C passt abschließend zu D.
- D dribbelt aus dem Feld und passt gegen den vorgegebenen Kasten.
- Die Mannschaft, die zuerst gegen den Kasten passt, erhält 1 Punkt.

Variationen

- Die Passkombination variieren.
- Mit verschiedenen Zusatzaufgaben durch die Felder dribbeln (z. B. nur mit rechts/links, mit der Sohle ziehen, Finten ausführen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Kästen können alternativ auch mit verschiedenfarbigen Leibchen markiert werden.
- Nach jeder Passaktion rücken die Spieler eine Position weiter, damit nicht immer die gleichen Spieler gegen die Kästen passen müssen.
- Der Spieler D rückt nach seinem Pass gegen den Kasten ins Dribbelfeld. Ein Spieler von dort wechselt ins Pass-Spielfeld usw.