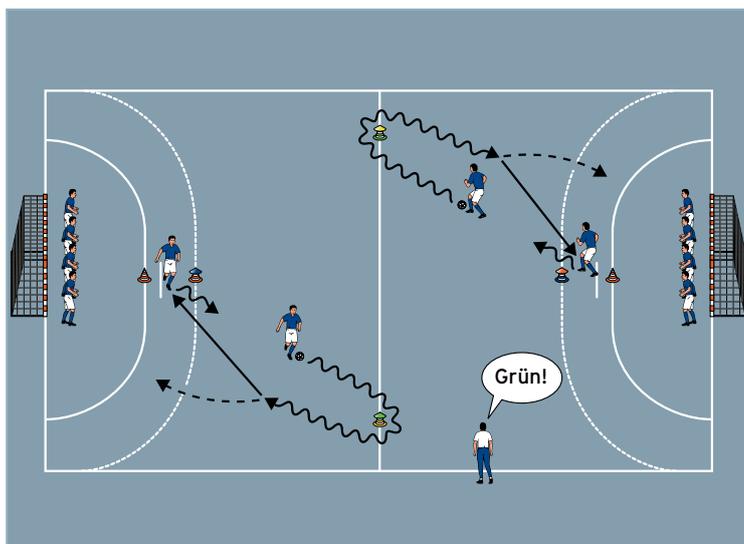


AUFWÄRMEN 2: 4-Farben-Raute und Staffel

von Klaus Pabst (24.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren, wobei nur der jeweils erste Spieler einen Ball hat

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Hütchens aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln in die Raute, wobei der Spieler eines Teams das große Hütchen und der Spieler des anderen Teams das kleine Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbelt.
- Anschließend zum nächsten Spieler am Starthütchen passen, der ins Dribbling um das aufgerufene Hütchen mitnimmt.
- Welches Team absolviert zuerst 2 Durchgänge?

Variationen

- 2 Farben aufrufen.
- 3 Farben aufrufen.
- Während der laufenden Staffel eine neue Farbe aufrufen.
- Jedes Team hat 2 Bälle, so dass stets zwei Spieler gleichzeitig dribbeln.
- Die Hütchen ohne Ball umlaufen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls die Raute vergrößern (Erleichtern) oder verkleinern (Erschweren).
- Der nächste Spieler darf erst zum Ball starten, sobald der Mitspieler gepasst hat.
- Innerhalb der Raute den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- Die Spieler, die die Staffel absolviert haben, setzen sich hin, so dass der Trainer das siegreiche Team direkt feststellen kann.