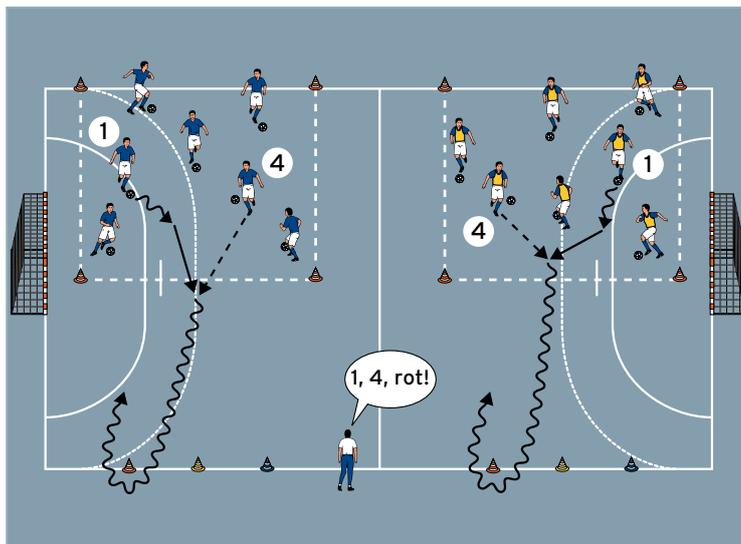


# AUFWÄRMEN 1: Farbenspiel

von Mario Vossen (24.01.2017)



## Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder markieren
- 10 Meter vor jedem Feld 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und die Spieler nummerieren

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Nummern und 1 Farbe die Aktion.
- Der zweite aufgerufene Spieler lässt seinen Ball liegen und erhält vom ersten aufgerufenen ein Zuspiel.
- Anschließend umdribbelt der Passempfänger das vorgegebene Hütchen und spielt zum Passgeber ins Feld zurück.

## Variationen

- Wettbewerb I: Welches Team erzielt zuerst 7 Punkte?
- Wettbewerb II: Welches Paar ist zuerst fertig?
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Dribbelaufgaben im Feld vorgeben.

## Tipps und Korrekturen

- Die Reaktionsschnelligkeit steht im Mittelpunkt der Übungsform.
- Der Pass zum zweiten aufgerufenen Spieler muss aus dem Feld gespielt werden.
- Möglichst direkt in Richtung Hütchen an- und mitnehmen.