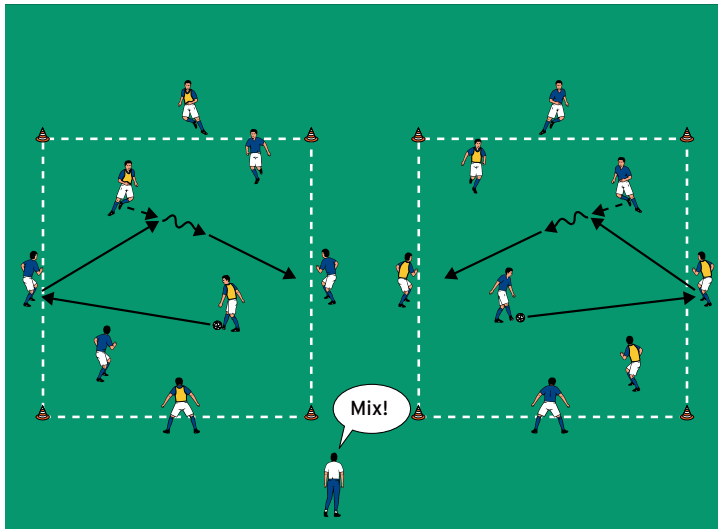


THEMA: SCHNELLER REAGIEREN UND HANDELN



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-MIX

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jede Gruppe noch einmal in zwei Teams unterteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Dabei muss abwechselnd zu einem Spieler im Feld bzw. an den Linien gespielt werden.
- ▶ Der Trainer steuert durch die Kommandos "Gleich" bzw. "Mix" den Ablauf.
- ▶ Beim Kommando "Mix" müssen die Spieler zu einer anderen Farbe passen.
- ▶ Beim Kommando "Gleich" wird nur innerhalb einer Farbe zugepasst, bis alle Spieler in Ballbesitz waren.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Andere Kommandos verwenden, auf die sich die Spieler immer wieder neu einstellen müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler nach 2 Minuten wechseln.