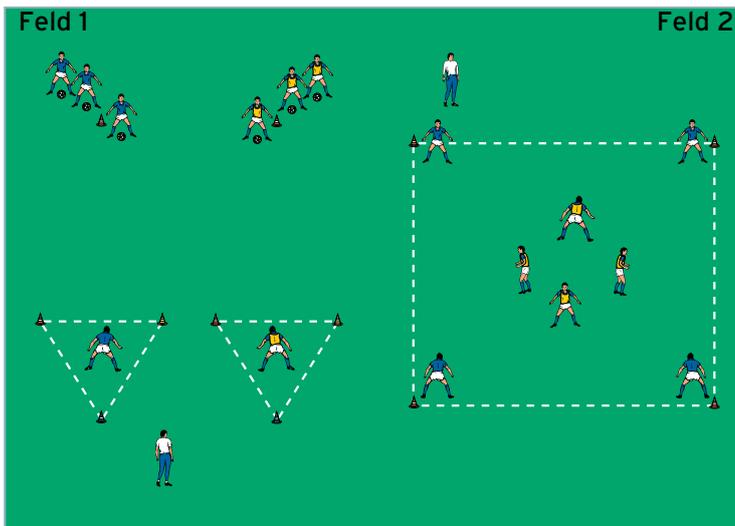
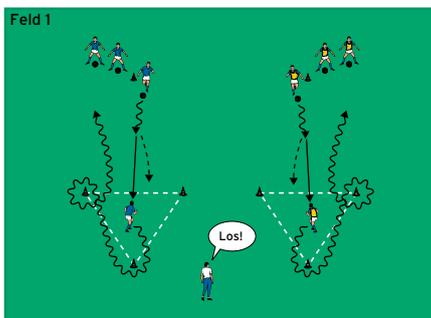


AUFWÄRMEN 2: Farbige Dreiecke II

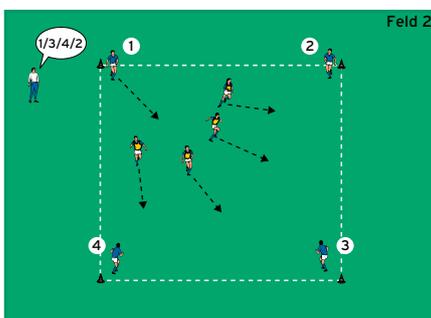
von Frank Engel (07.10.2014)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt postiert sich je 1 Spieler in den Hütchendreiecken.
- Auf ein Trainerkommando passt der jeweils erste Spieler zu seinem Mitspieler im Hütchendreieck.
- Dieser umdribbelt zunächst das hintere Hütchen.
- Anschließend umdribbelt er eines der beiden vorderen Hütchen.
- Danach passt er zurück zum jeweils nächsten Mitspieler am Starthütchen.
- Der Startspieler läuft ins Dreieck und wird Passempfänger.
- Auf das nächste Trainerkommando startet die nächste Aktion usw.

Feld 2

- Eine Läufer- und eine Fängermannschaft bilden.
- Die Ecken des Feldes durchnummerieren und mit je 1 Fänger besetzen.
- Die Läufer bewegen sich frei im Feld.
- Der Trainer gibt per Zuruf die Fangreihenfolge vor und startet so die Aktion.
- Die Fänger müssen nun in der entsprechenden Reihenfolge ins Feld starten und jeweils nacheinander versuchen, einen Läufer abzuschlagen.
- Anschließend wechseln die beiden Mannschaften die Positionen und Aufgaben.
- Welches Team benötigt weniger Zeit, um alle Gegner zu fangen?

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 immer abwechselnd um die beiden vorderen Hütchen dribbeln.
- Die Aktion kann alternativ auch als Staffel ablaufen. Die Mannschaft, die zuerst einen kompletten Durchgang absolviert hat, erhält 1 Punkt.
- Als Trainer zusätzlich gegebenenfalls vorgeben, mit welchem Fuß bzw. mit welcher Technik (Innen-/ Außenseite), die Hütchen umdribbelt werden müssen.
- In Feld muss jeder erfolgreiche Fänger seinen jeweils nächsten Mitspieler abklatschen, ehe dieser ins Feld starten darf.
- Als Trainer gegebenenfalls einen Ball als 'Freiinsel' im Feld auslegen. Der Läufer, der mit einem Bein auf dem Ball steht, darf nicht abgeschlagen werden.