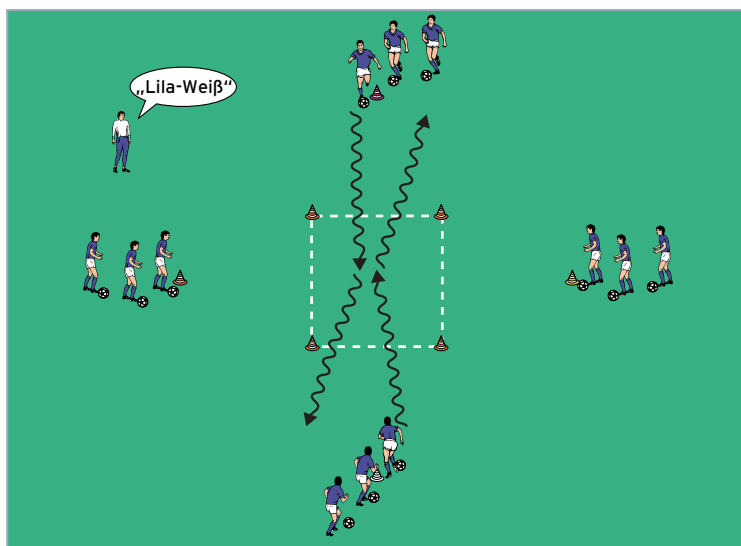


AUFWÄRMEN 1: Zentrales Feld

von Klaus Pabst (11.08.2015)



Organisation

- Ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- 8 Meter hinter jeder Seitenlinie je ein verschiedenfarbiges Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Starthütchen aufruft.
- Die ersten Spieler von den aufgerufenen Starthütchen dribbeln ins Feld, schlagen mit dem anderen ab und dribbeln zum anderen Starthütchen.

Variationen

- Den Ball in der Hand tragen und den anderen Spieler abschlagen.
- Den Ball in der Hand tragen und den anderen Spieler umlaufen.
- Den Ball in der Hand tragen und mit dem anderen Spieler beim Umlaufen einhaken.
- Den Ball dribbeln und den anderen Spieler einmal komplett umdribbeln.
- Den Ball dribbeln und den anderen Spieler einmal komplett mit Schulterkontakt umdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Damit die Spieler den Ablauf schneller verstehen, zunächst nur Starthütchen gegenüber aufrufen.
- Später verschiedene Hütchenfarben immer schneller nacheinander aufrufen.
- Immer zum Starthütchen des anderen Spielers laufen/dribbeln, so dass alle Starthütchen mit gleich vielen Spielern besetzt sind.
- Sich mit dem anderen Spieler abstimmen, im Feld orientieren und in der Mitte des Feldes zusammentreffen.