

AUFWÄRMEN 1: Felderwechsel I

von Marius Vossen (11.08.2015)



Organisation

- 4 Felder markieren
- Die Felder mit verschiedenfarbigen Eckhütchen unterscheiden
- 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler führen in den Feldern verschiedene Aufgaben aus:
 - Feld 'Weiß!': Durch das Feld dribbeln und den Ball dabei möglichst häufig mit der Sohle führen.
 - Feld 'Gelb!': Durch das Feld dribbeln und den Ball dabei möglichst häufig mit der Innenseite führen.
 - Feld 'Rot!': Den Ball jonglieren!
 - Feld 'Blau!': Mit vielen kurzen Richtungsänderungen durch das Feld dribbeln.
- Auf ein Trainerkommando rücken die Spieler im Uhrzeigersinn ein Feld weiter.

Variationen

- Die Aktion läuft ohne Ball ab: Die Spieler führen verschiedene koordinative Aufgaben aus.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Felder ausreichend groß sind, damit die Spieler viel Raum zum Dribbeln haben.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Die Felderwechsel sollten möglichst ohne Pausen erfolgen.