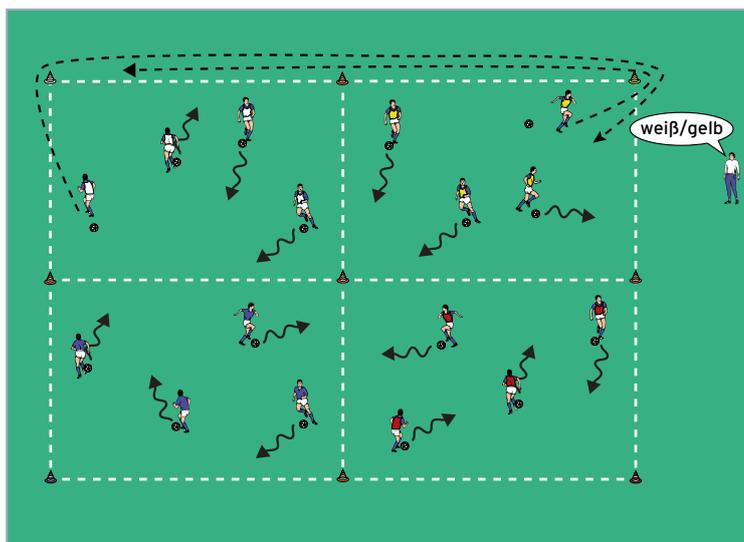


AUFWÄRMEN 2: Felderwechsel II

von Marius Vossen (11.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln durch ihre Felder.
- Der Trainer ruft eine Nummer und zwei Farben auf und startet so die Aktion: Die aufgerufenen Spieler lassen ihre Bälle liegen, umlaufen ihr Eckhütchen ins jeweils andere Feld und dribbeln mit dem Ball des jeweils anderen Spielers weiter.
- Anschließend erfolgt das nächste Trainerkommando usw.

Variationen

- Mit Ball die Felder wechseln: Die Eckhütchen umdribbeln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erreicht zuerst das jeweils andere Feld (= 1 Punkt).

Tipps und Korrekturen

- Auch bei dieser Übung sollen alle Spieler ständig in Bewegung bleiben.
- Da die Spieler nach dem Felderwechsel locker weiterdribbeln dürfen, kann der Felderwechsel mit erhöhtem Tempo erfolgen.
- Darauf achten, dass alle Spieler außerhalb ins jeweils andere Feld wechseln und nicht abkürzen.