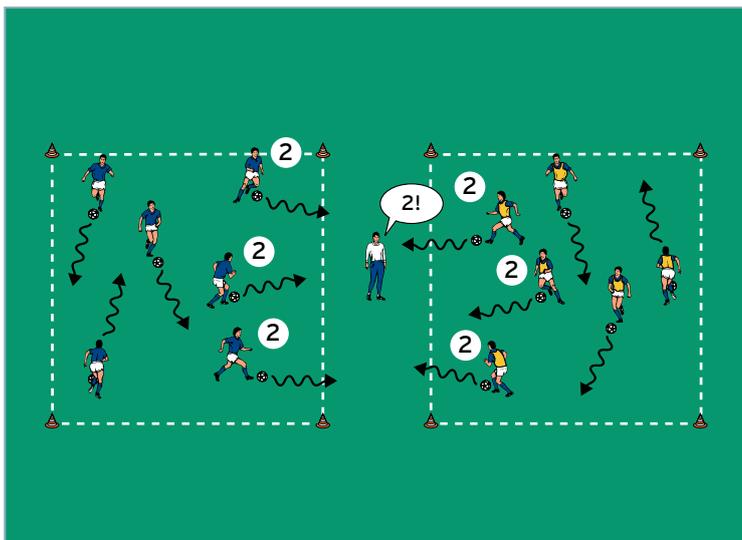


AUFWÄRMEN 2: Blitz-Felderwechsel

von Mario Vossen (22.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Gruppen nochmals unterteilen und den Spielern die Nummern 1 bzw. 2 zuweisen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler wechseln nun blitzschnell ins andere Feld.
- Die Mannschaft, die zuerst alle 3 Spieler im anderen Feld hat, erhält 1 Punkt.

Variationen

- Die Zahlen durch kleine Rechenaufgaben vorgeben.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das Startkommando durch A oder B erteilen.
- Bevor das Feld gewechselt wird, dribbeln die aufgerufenen Spieler um ein Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten möglichst das gesamte Feld nutzen.
- Beim Felderwechsel müssen sie bewusst den Kopf oben haben und ggf. das Tempo leicht herausnehmen, um Zusammenstöße im Zwischenraum zu vermeiden.
- Auf eine saubere und sichere Ballführung achten: Kontrolle geht vor Geschwindigkeit!