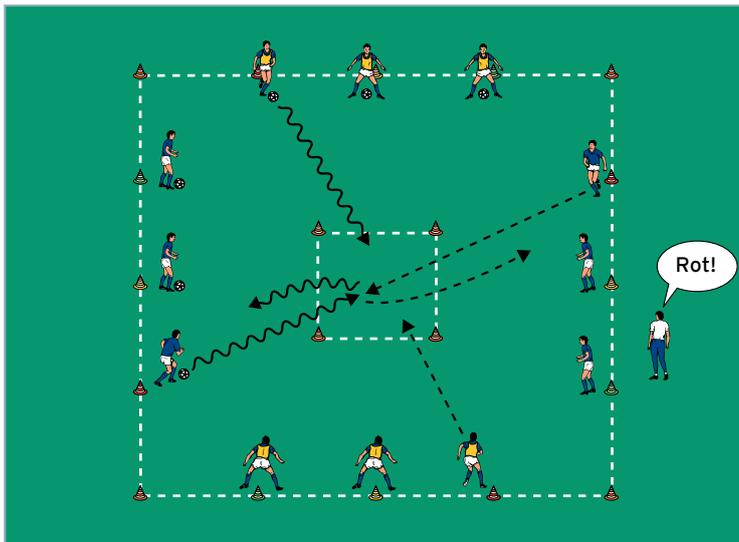


AUFWÄRMEN 2: Farben-Partner

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig im Feld ein 6 x 6 Meter großes Hütchenquadrat markieren
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Innerhalb der Teams Spielerpaare mit je 1 Ball einteilen
- Die Paare einander gegenüber an den Hütchen aufstellen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Der aufgerufene Ballbesitzer dribbelt ins kleine Feld und stoppt den Ball.
- Anschließend sprintet er zu seinem Partner und schlägt diesen ab.
- Dieser läuft ins kleine Feld, nimmt einen Ball in die Bewegung mit und dribbelt zum freien Hütchen auf der gegenüberliegenden Seite.
- Der Spieler, der zuerst das freie Hütchen erreicht, erhält 1 Punkt für sich und seinen Partner.

Variationen

- Eine Finte in das Dribbling einbauen.
- Statt Farben Gegenstände nennen (Sonne = gelb).
- Den Dribbelfuß vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen erst zum Partner starten, wenn der Ball im Feld liegt.
- Sollte der Ball aus dem Feld rollen, müssen sie ihn zurücklegen.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen tauschen.