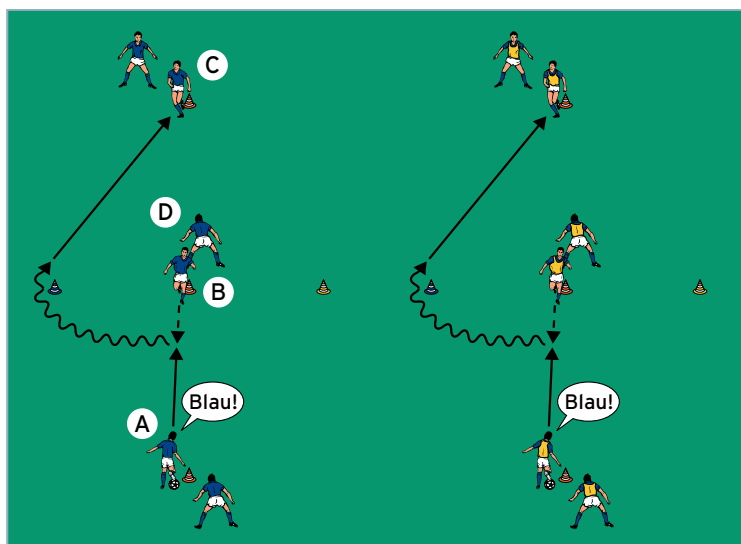


AUFWÄRMEN 1: Farben-Drehung

von Frank Engel (22.03.2016)



Organisation

- Zwei 30 Meter lange Rauten mit Mittelhütchen markieren
- Die seitlichen Hütchen in unterschiedlichen Farben markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball

Ablauf

- A startet per Zuruf einer Farbe die Aktion und passt zu B.
- B kommt dem Zuspiel entgegen und nimmt zum entsprechenden Hütchen mit.
- Sobald er das Hütchen erreicht hat, passt er zu C.
- C startet per Zuruf einer Farbe die nächste Aktion und passt zu D usw.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Der Trainer gibt die Farben für beide Felder vor.
- D nimmt zu der Farbe mit, die nicht von B genutzt wurde.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen aktiv entgegengehen.
- Auf ein flaches und sauberes Passspiel achten.
- Laute und deutliche Kommandos geben.