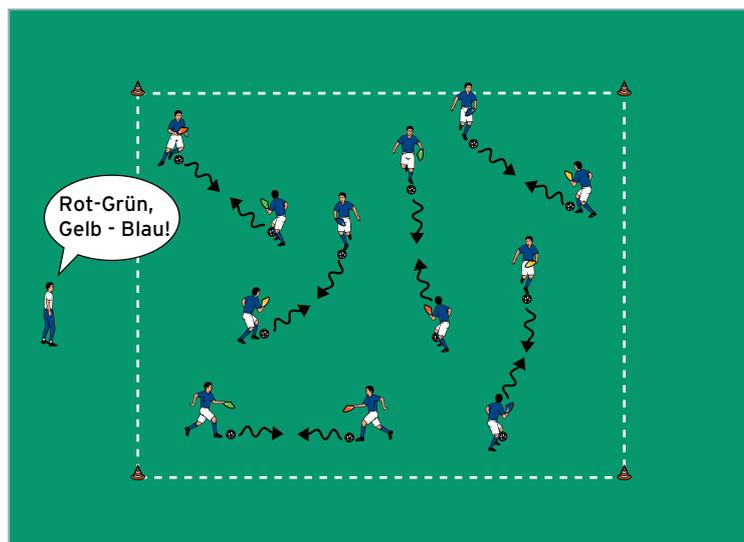


AUFWÄRMEN 1: Kappen-Tausch I

von Klaus Pabst (26.07.2016)



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Hütchenkappen mit vier verschiedenen Farben an die Spieler verteilen und die Spieler mit Bällen im Feld postieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft jeweils zwei Farben der Hütchenkappen auf.
- Die aufgerufenen Spieler tauschen untereinander die Hütchenkappen.

Variationen

- Den Ball in der Hand tragen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Statt der Hütchenkappen die Bälle tauschen.
- Hütchenkappen und Bälle tauschen.

Tipps und Korrekturen

- Die gleichen Spieler dürfen nicht zweimal in direkter Folge die Hütchenkappen tauschen.
- Die Spieler sollen sich schnell orientieren und mindestens alle 5 Sekunden ihre Hütchenkappen tauschen.
- Als Trainer die Farben schnell wechseln und so immer wieder neue Tauschpartner benennen.
- Beim Tausch der Hütchenkappen den Namen des Tauschpartners laut rufen.