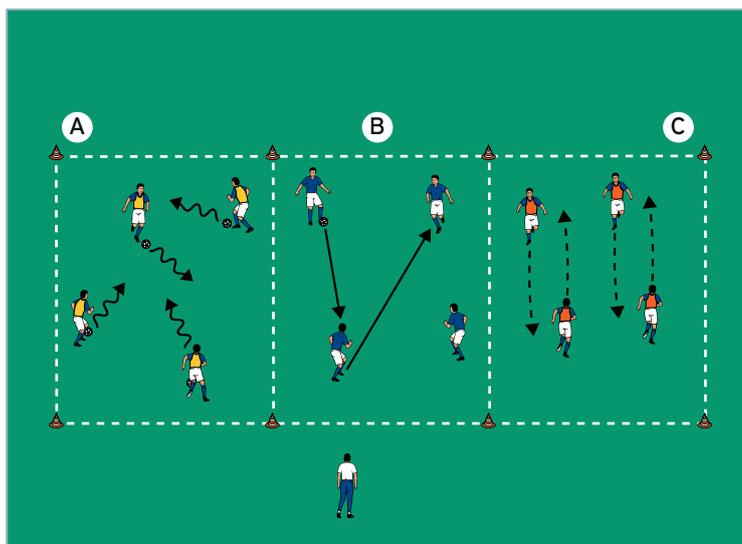


# AUFWÄRMEN 1: Felderwechsel

von Guido Streichsbier (01.11.2016)



## Organisation

- Aneinandergrenzend drei 10 x 15 Meter große Felder markieren
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden
- Jedes Team einem Feld zuweisen
- Jeder Spieler in Feld A sowie einer in Feld B haben je 1 Ball

## Ablauf

- Feld A: Die Spieler dribbeln frei umher und bauen möglichst viele Finten und Richtungswechsel in ihr Dribbling ein.
- Feld B: Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Feld C: Die Spieler laufen durch das Feld und führen frei wählbare Übungen des Lauf-ABCs aus (z.B. Skippings, Anfersen usw.).
- Auf ein Trainerkommando wechseln alle Teams ein Feld weiter (A zu B, B zu C und C zu A).
- Dabei die Bälle jeweils in den Feldern liegen lassen.

## Variationen

- Der Trainer gibt konkrete Dribbel- bzw. Laufaufgaben vor.
- Die Richtung beim Felderwechsel ändern.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler in Feld B stets in Bewegung sind und sich nicht nur aus dem Stand zuspielen.
- Die zeitlichen Abstände zwischen den Felderwechseln variieren, um die Konzentration der Spieler hoch zu halten.