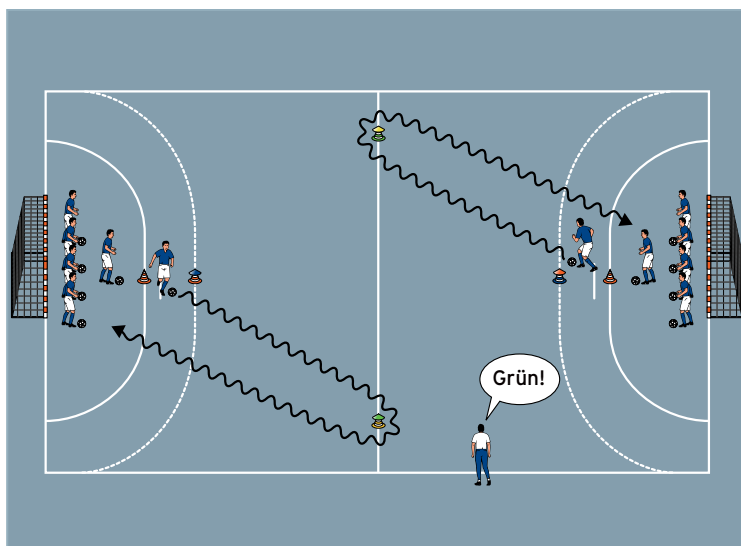


# AUFWÄRMEN 1: 4-Farben-Raute

von Klaus Pabst (24.01.2017)



## Organisation

- Mittig in der Halle mit 4 verschiedenfarbigen großen Hütchen eine 15 Meter breite Raute markieren
- Auf jedes große Hütchen ein kleines Hütchen einer anderen Farbe legen
- Auf zwei Seiten gegenüber außerhalb der Raute jeweils ein Starthütchen aufstellen und die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Sobald der Trainer die Farbe eines Hütchens aufruft, dribbeln die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen in die Raute.
- Ein Spieler umdribbelt das große Hütchen der aufgerufenen Farbe, der andere das kleine der aufgerufenen Farbe.
- Anschließend dribbeln die Spieler zum eigenen Starthütchen zurück und der Trainer ruft eine neue Hütchenfarbe auf.

## Variationen

- 2 Farben aufrufen.
- 3 Farben aufrufen.
- Das Hütchen rechts/links neben dem aufgerufenen Hütchen umdribbeln.
- Nach Umdribbeln der Hütchen zum anderen Starthütchen dribbeln.
- Die Hütchen ohne Ball umlaufen.

## Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls die Raute vergrößern (Erleichtern) oder verkleinern (Erschweren).
- Die Farben schneller nacheinander aufrufen, so dass vier oder sechs Spieler gleichzeitig in der Raute dribbeln.
- Den Ball mit der Innen- oder Außenseite beider Füße schnell mit wenigen Kontakten um die Hütchen kappen.
- Innerhalb der Raute den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und anderen Spielern ausweichen.