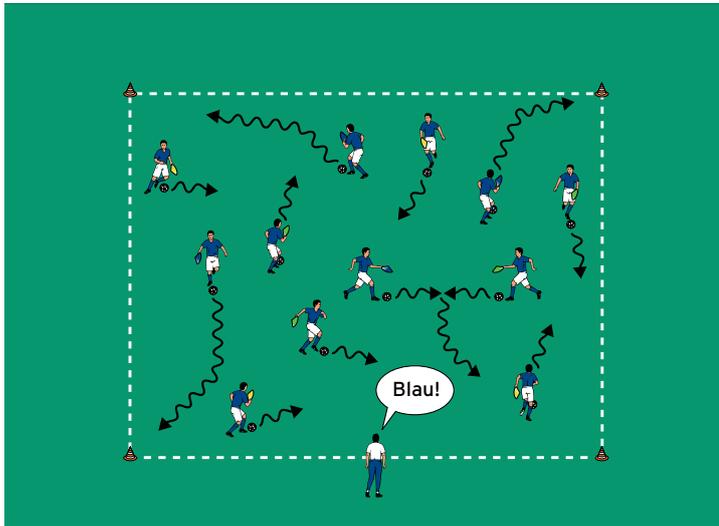


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTAUSCH I

von Meikel Schönweitz (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren
- ▶ 3 Gruppen bilden
- ▶ Jedem Spieler 1 kleines farbiges Hütchen (mindestens 4 verschiedene Farben) und 1 Ball zuteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- ▶ Dabei tauschen sie die kleinen Hütchen mit den anderen Spielern.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die jeweilige Aktion.
- ▶ Die Spieler mit der entsprechenden Hütchenfarbe müssen nun schnellstmöglich zu einem Eckhütchen dribbeln.
- ▶ Der Spieler, der zuletzt das Hütchen erreicht, erhält 1 Minuspunkt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler, deren Farbe nicht genannt wird, laufen zu einem Eckhütchen.
- ▶ 2 Farben aufrufen. Die Spieler mit den jeweiligen Hütchen müssen diese daraufhin untereinander tauschen.
- ▶ Die Übung ohne Bälle durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten ihre Mitspieler deutlich ansprechen, mit denen sie das Hütchen tauschen wollen.
- ▶ Jedes Eckhütchen darf jeweils nur von 1 Spieler besetzt werden.