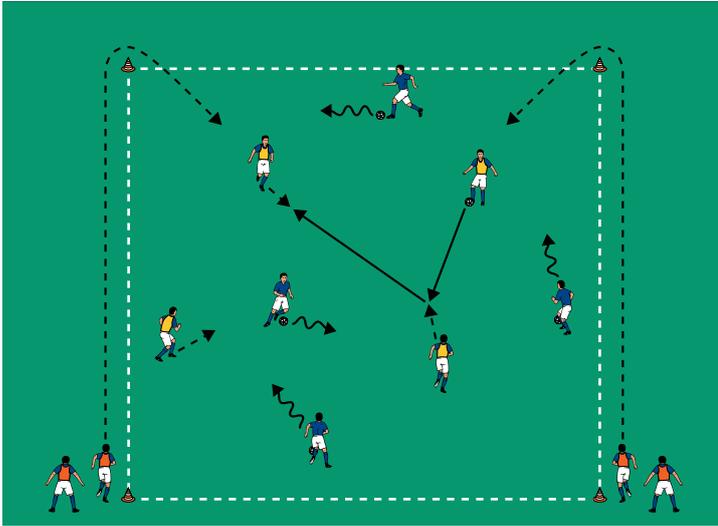


THEMA: KLEINE TORSCHUSSPIELE



AUFWÄRMEN 1:

3-TEAM-ERWÄRMUNG

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen ein Quadrat errichten
- ▶ 3 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Die Teams absolvieren verschiedene Aufgaben im Feld:
- ▶ Blau: Die Spieler dribbeln durch das Feld und führen viele verschiedene Finten aus.
- ▶ Rot: Die Spieler laufen ohne Ball von Hütchen zu Hütchen und bauen möglichst verschiedene Elemente des Lauf-ABC in die Aktion an. Sobald sie das Hütchen erreicht haben kreuzen sie diagonal durch das Feld
- ▶ Gelb: Die Spieler passen sich einen Ball mit 3 Kontakten pro Ballaktion in der Gruppe zu.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Laufarten und die Finten vor.
- ▶ Der Trainer erhöht/verringert die Anzahl der Pässe.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aufgabenwechsel nach 2 Minuten.
- ▶ Die Spieler müssen Zusammenstöße mit den anderen Teams vermeiden.