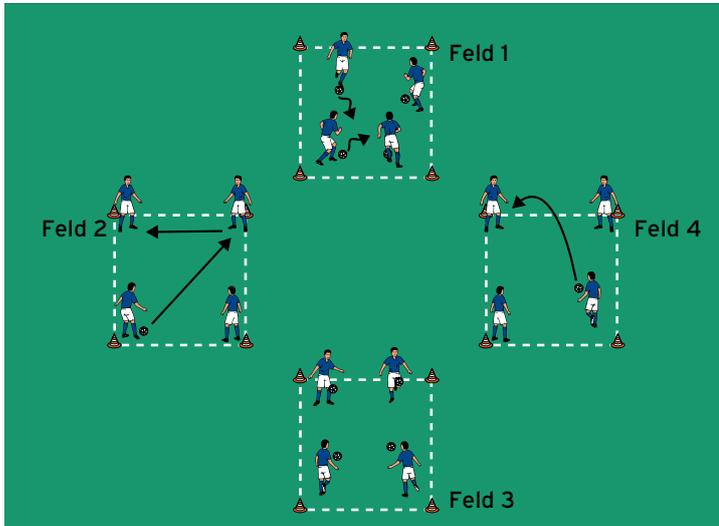


THEMA: SPIELERISCH DIE GRUNDLAGEN BILDEN



AUFWÄRMEN 1:

FELDER-VARIATION

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und gleichmäßig den Feldern zuteilen
- ▶ Bälle gemäß Abbildung bereitlegen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen in den Feldern unterschiedliche Aufgaben absolvieren:
 - Feld 1: Die Spieler dribbeln frei im Feld.
 - Feld 2: Die Spieler passen sich zu und wechseln nach 6 Pässen die Positionen.
 - Feld 3: Die Spieler jonglieren im Wechsel mit rechts und links.
 - Feld 4: Den Ball jonglieren und sich untereinander zuspieren.
- ▶ Auf Kommando des Trainers rücken die Spieler ein Feld weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Der Felderwechsel erfolgt im Sprint.
- ▶ Der Trainer bestimmt jeweils 2 Gruppen, die die Felder tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bälle verbleiben jeweils in den Feldern.
- ▶ Der Trainer sollte darauf achten, dass alle Spieler in Bewegung sind.
- ▶ Die komplette Aufwärmform kann 15 Minuten dauern.