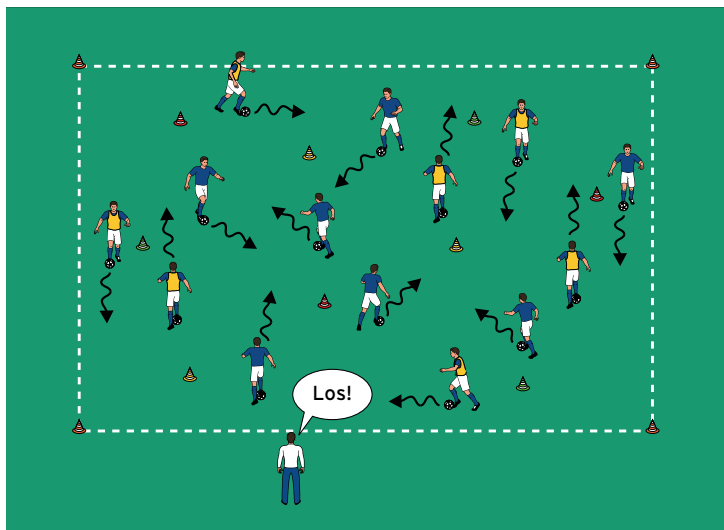


THEMA: 2-GEGEN-2-SITUATIONEN IN TORNÄHE



AUFWÄRMEN 1:

KONTAKTVORGABE

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld markieren und im Feld verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zunächst frei durch das Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen sie, schnellstmöglich zu je einem Hütchen einer Farbe zu dribbeln (z. B. Grün, Gelb, Rot, Grün usw.).

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen auf dem Weg zu den Hütchen je nach Farbe verschiedene Kontaktvorgaben einhalten (Rot = 2 Kontakte, Gelb = 3 Kontakte, Grün = 4 Kontakte).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler dribbelt in 1 Minute zu den meisten Hütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionszeit sollte nicht länger als 1 Minute dauern.
- ▶ Die Spieler sollen sich im Feld orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden und schon frühzeitig in die neue Bewegungsrichtung aufdrehen zu können.