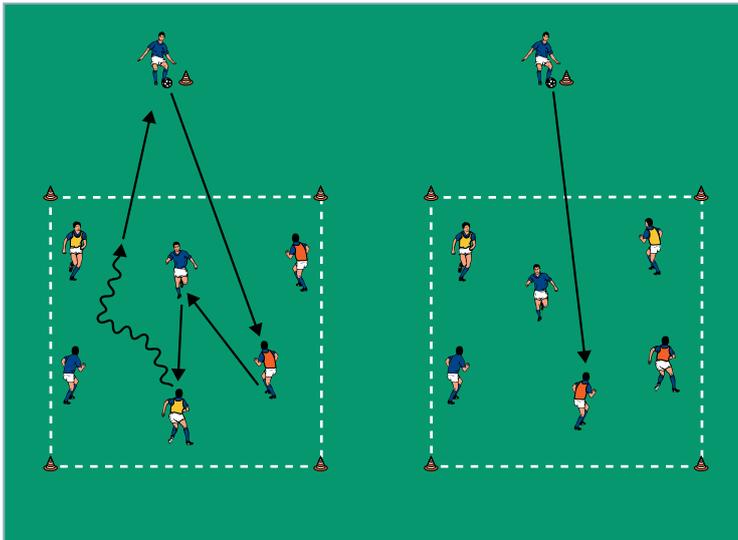


# AUFWÄRMEN 1: 3-Farben-Kombination

von Mario Vossen (05.05.2015)



## Organisation

- 2 Felder markieren
- Vor jedem Feld 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Pro Gruppe 1 Anspieler benennen und mit Ball am Zielhütchen aufstellen
- Je 3 Spielerpaare bilden und farblich kennzeichnen

## Ablauf

- Die Anspieler passen zu einem Spieler von Rot und starten so die Aktion.
- Rot passt zu Blau, der zu Gelb weiterspielt.
- Gelb nimmt ins Dribbling an und mit und passt zurück zum Anspieler, der sofort die nächste Aktion startet.
- Welches Team absolviert zuerst 3 Durchgänge?

## Variationen

- Die Spieler müssen sich mit genau 2 Kontakten zupassen (annehmen, spielen).
- Gelb muss eine Finte ins Dribbling einbauen, ehe zum Anspieler zurückgepasst werden darf.
- Die Farbreihenfolge verändern.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Teams die vorgegebene Reihenfolge konsequent einhalten.
- Die Zuspiele aktiv fordern und in Position laufen.
- Die Verbesserung der Orientierungsfähigkeit steht im Mittelpunkt.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.