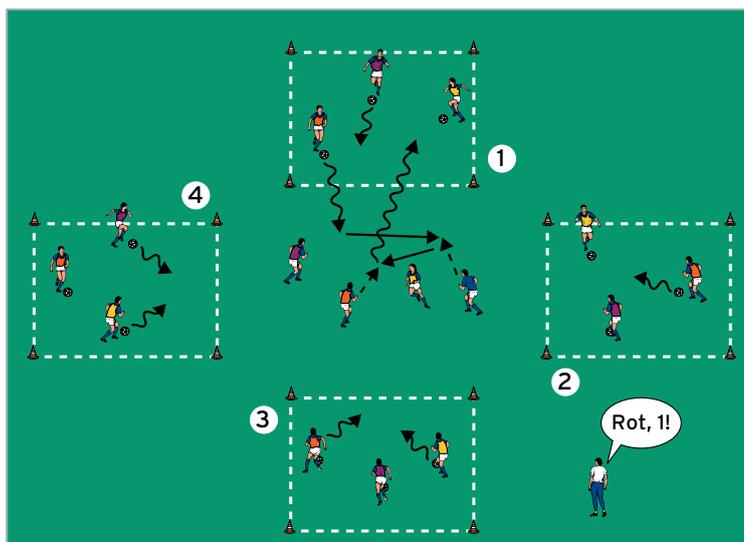


AUFWÄRMEN 1: 3-Farben-Spiel

von Marcus Sorg (22.09.2015)



Organisation

- 4 quadratische Felder in Rautenform anordnen und durchnummerieren
- 1 neutralen Spieler benennen und in der Mitte zwischen den Feldern aufstellen
- 3 Gruppen zu je 5 Spielern bilden
- 1 Spieler jeder Gruppe in jedem Feld und in der Mitte zwischen den Feldern aufstellen
- Alle Spieler in den Feldern haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- Der Trainer ruft laut 1 Zahl und 1 Farbe auf.
- Der aufgerufene Spieler aus dem entsprechenden Feld dribbelt in die Mitte und passt zum neutralen Spieler.
- Dieser lässt direkt auf den Mitspieler des Passgebers in der Feldmitte prallen, der das Zuspiel in das jeweilige äußere Feld mitnimmt und so mit dem aufgerufenen Spieler Position und Aufgabe tauscht.

Variationen

- 1 Feld aufrufen und die Spieler durch Hochhalten entsprechendfarbiger Leibchen bestimmen.
- In den äußeren Feldern mit verschiedenen Technikvorgaben dribbeln (z. B. nur mit der Innen-/Außenseite, Finten ausführen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Den neutralen Spieler nach jeweils 1 bis 2 Minuten wechseln.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Nach dem Trainerkommando soll sich der Spieler der aufgerufenen Farbe so postieren, dass der neutrale Spieler den Ball möglichst schnell an ihn weiterleiten kann.