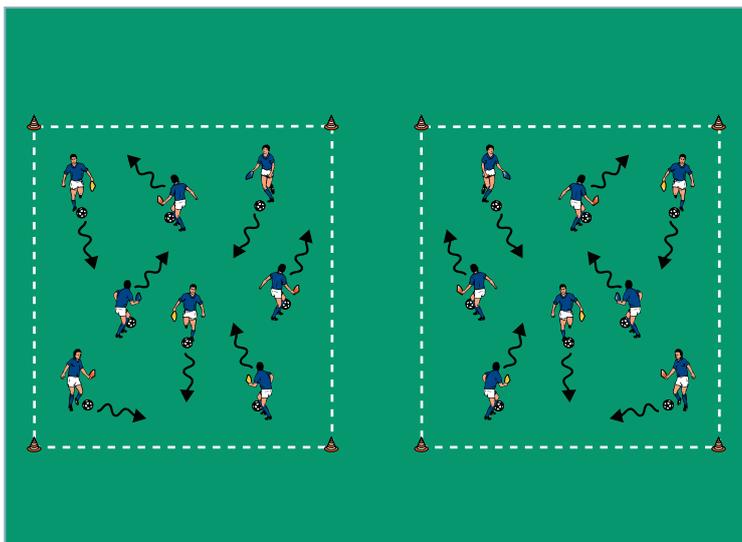


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Tausch

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- 2 Felder markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Jeder Spieler erhält 1 farbiges Hütchen und 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln durch das Feld und führen vorgegebene Zusatzaufgaben aus:
- Rot: Mit frei wählbaren Finten dribbeln.
- Gelb: Mit verschiedenen Kappbewegungen die Richtung wechseln.
- Weiß: Beim dribbeln häufig die Sohle einsetzen.
- Die Hütchen sowie die betreffenden Aufgaben beim Dribbeln gegenseitig tauschen.

Variationen

- Der Trainer gibt per Handzeichen das Dribbeltempo vor.
- Auf ein Trainerkommando die Hütchen wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen die Aufgaben für etwa 20 Sekunden ausführen, ehe sie den nächsten Hütchentausch vornehmen.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.