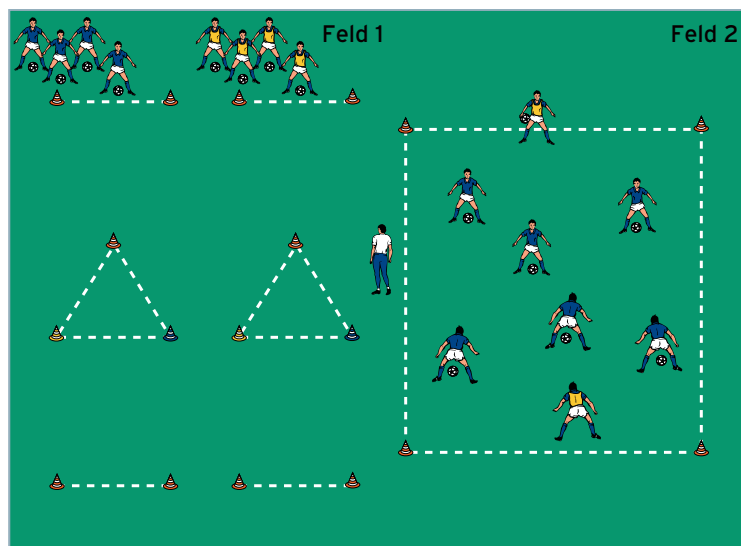
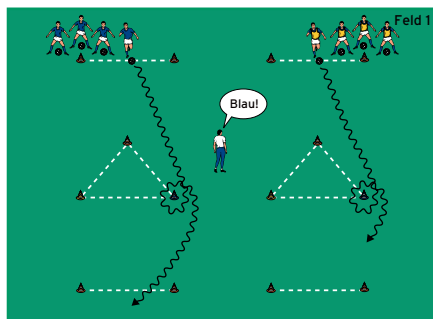


AUFWÄRMEN 2: Farbenwettlauf

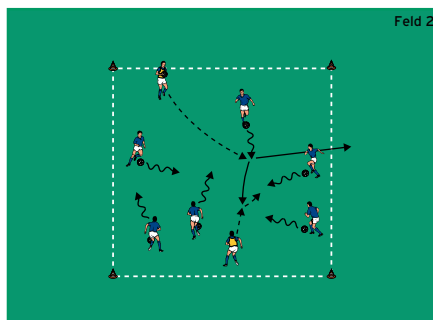
von Ralf Peter (19.04.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Hütchendreieck mit verschiedenfarbigen Hütchen versehen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und auf die Stationen verteilen. Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe den Wettkampf: Die Spieler starten ins Feld, umdribbeln das aufgerufene Hütchen vollständig und dribbeln anschließend über die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Feld 2

- Ein Fängerpaar im Feld postieren. Ein Spieler hält 1 Ball in der Hand.
- Die restlichen Spieler dribbeln im Feld.
- Auf ein Trainerkommando versucht der Fänger mit Ball, den Ball eines Dribblers aus dem Feld zu spielen.
- Anschließend wirft er seinen Ball zum Partner und gibt so das Fangrecht weiter.
- Welches Paar spielt in 1 Minute die meisten Bälle aus dem Feld?

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 das entsprechendfarbige Hütchen möglichst eng umdribbeln.
- Der Trainer kann als Variation auch die Art und Weise vorgeben, in der die Spieler das Hütchen umdribbeln müssen (z.B. nur mit Außen-/Innenseite, nur mit rechts/links).
- Als Startkommando alternativ ein entsprechendfarbiges Leibchen hochhalten.
- Nach dem Wettlauf können die Spieler hinter der überdribbelten Hütchenlinie warten und müssen nicht auf die andere Seite zurückkehren.