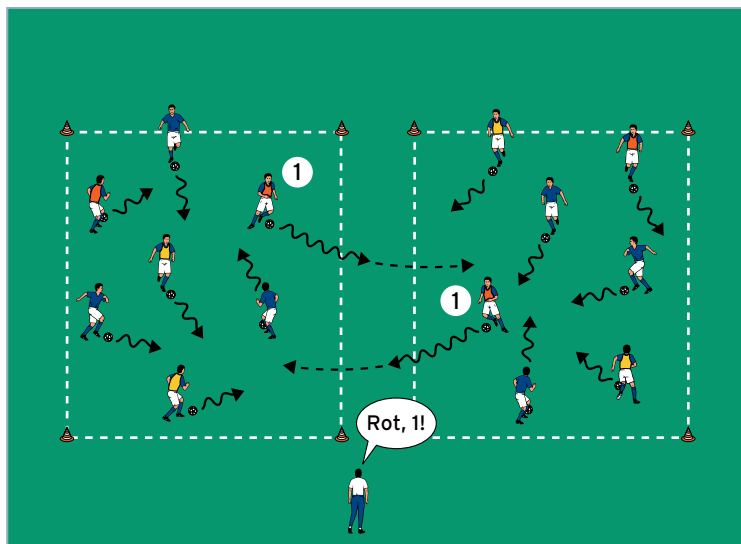


AUFWÄRMEN 2: Farben-Spitzel

von Ralf Peter (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler nummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball am Fuß

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl und einer Farbe die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in den Zwischenraum und starten dann ohne Ball in das andere Feld.
- Hier spitzeln sie nun einen Ball der gegnerischen Spieler aus dem Feld.
- Anschließend sprinten sie ins eigene Feld zurück.
- Der Spieler, der zuerst wieder sein Feld erreicht, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

Variationen

- Der Trainer ruft 1 Zahl und 3 Farben. Die aufgerufenen Spieler starten nacheinander in das gegnerische Feld.
- Finten in das freie Dribbling einbauen.
- Die Jäger haben 1 Minuten Zeit, um so viele Bälle wie möglich zu erobern.
- Wettbewerb: Welches Team gewinnt zuerst 6 Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle müssen deutlich aus dem Feld gespielt werden.
- Springt ein Ball beim Dribbling aus dem Feld, so gilt die Aktion als beendet und der Balljäger läuft in das eigene Feld zurück.