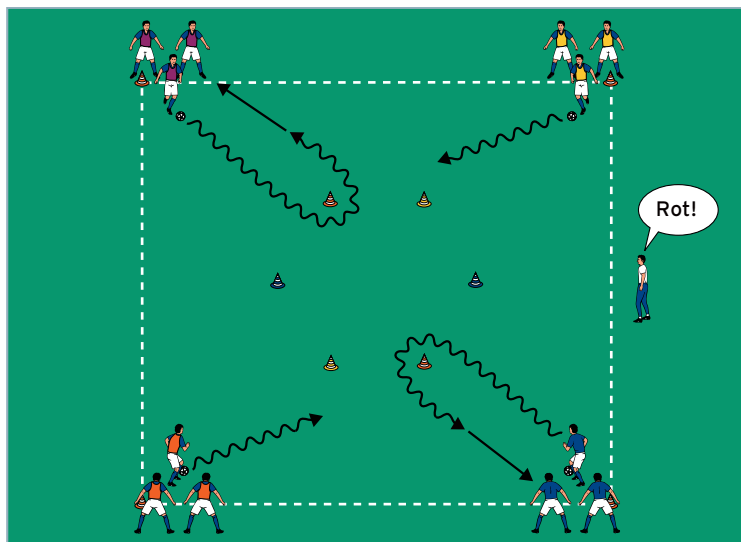


AUFWÄRMEN 2: 3-Farben-Dribbling

von Mario Vossen (14.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Die Spieler dribbeln nacheinander ins Feld und um die Hütchen der angesagten Farbe.
- Welches Team ist zuerst wieder am Startpunkt?

Variationen

- Zwei Durchgänge direkt hintereinander durchführen. Beim zweiten Durchgang müssen die Spieler das andere Hütchen in der angesagten Farbe umdribbeln.
- Den Farben Nummern zuordnen (z.B. Rot=1, Blau=2, Gelb=3). Statt der Farben ruft der Trainer die Nummern auf.
- Verschiedene Dribbelaufgaben (z.B. nur mit der Sohle ziehen, nur mit links/rechts dribbeln usw.) vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Dieses Spiel erhöht zum Ende des Aufwärmens das Tempo und die Intensität.
- Nach jedem Durchgang tauschen die Gruppen die Ecken.
- Bereits nach Umdribbeln des Hütchens zum nächsten Spieler passen.