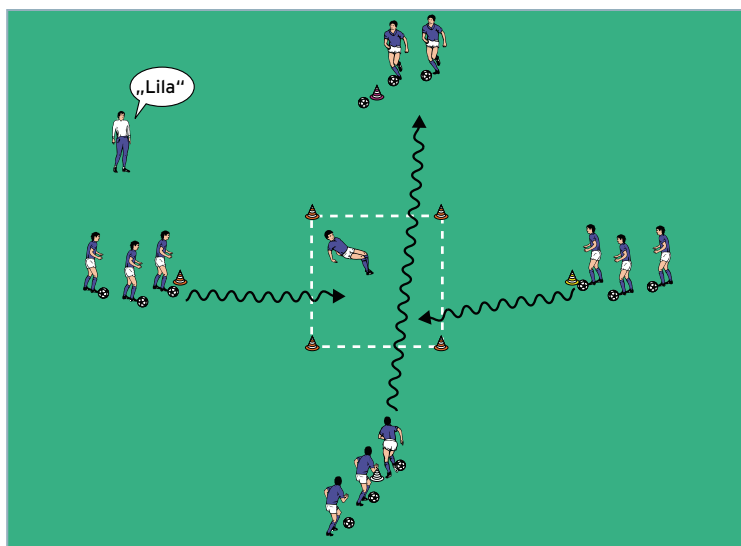


AUFWÄRMEN 2: 'Krebs' im Feld

von Klaus Pabst (11.08.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Starthütchen aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen läuft ins Feld und agiert dort in Krebs-Stellung.
- Sobald er im Feld sitzt, versuchen die Spieler von den anderen Starthütchen das Spielfeld zum Starthütchen gegenüber zu durchdribbeln, ohne dass der 'Krebs' den Ball berührt.

Variationen

- Der 'Krebs' nutzt Arme und Beine.
- Der 'Krebs' nutzt entweder nur die Arme oder nur die Beine.
- Der 'Krebs' agiert stehend als Verteidiger.

Tipps und Korrekturen

- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass ein Durchdribbeln möglich ist, der 'Krebs' aber auch Bälle berühren kann.
- Der 'Krebs' holt nach jedem Durchgang seinen Ball und läuft zum Starthütchen gegenüber.
- Als Dribbler versuchen, in den Rücken des 'Krebses' zu kommen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher 'Krebs' berührt die meisten Bälle?