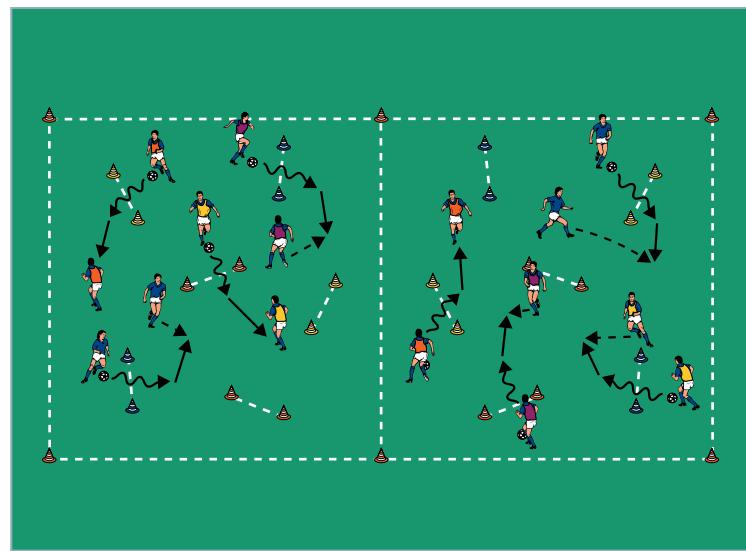


AUFWÄRMEN 1: Farbige Hütchentore

von Marcus Sorg (03.11.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 20 Meter große Felder markieren
- In den Feldern verschiedenefarbige Hütchentore aufstellen
- Spielerpaare mit je 1 Ball bilden und in den Feldern verteilen

Ablauf

- Der ballführende Spieler hat die Aufgabe, durch eines der Hütchentore zu dribbeln und zu seinem Partner zu passen.
- Anschließend führt er eine koordinative Aufgabe aus, die sich nach der entsprechenden Hütchenfarbe richtet: rot=Anfersen, gelb=Skippings und blau=Hopserlauf.

Variationen

- Durch die Tore passen. Dementsprechend müssen sich die Spieler ohne Ball freilaufen.
- Nur mit links/rechts dribbeln.
- Auf ein Trainerkommando nur bestimmte Hütchentore durchdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die koordinativen Aufgaben jeweils 5 bis 10 Sekunden ausführen.
- Die ballführenden Spieler dribbeln dementsprechend lange frei im Feld.
- Darauf achten, dass nicht das gleiche Hütchentor hintereinander durchdribbelt wird.