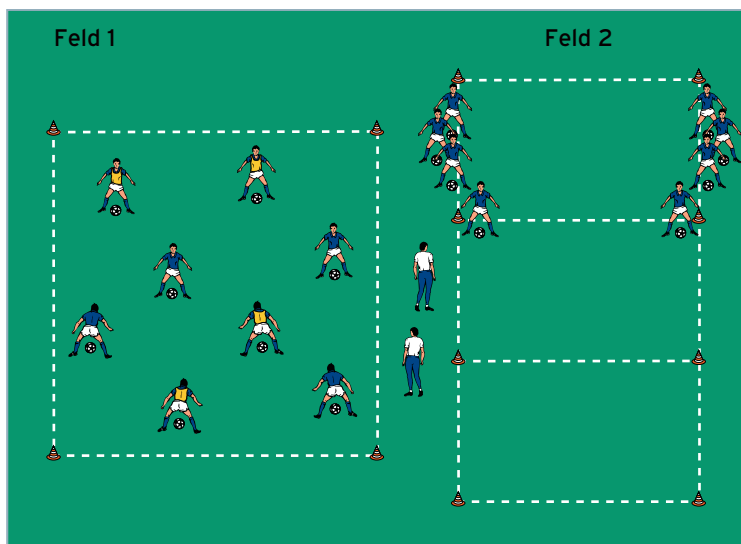
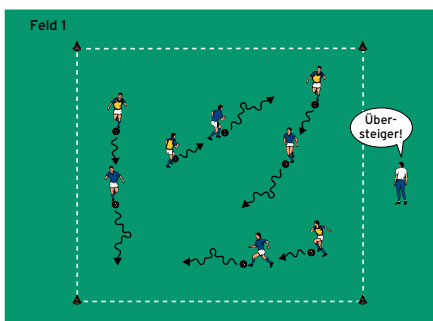


AUFWÄRMEN 2: Orientierungsspiel

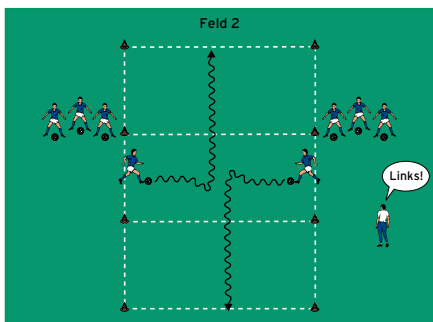
von Frank Engel (03.05.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Die Spieler dribbeln im Feld.
- Der Trainer ruft eine Finte auf.
- Die Spieler führen schnellstmöglich die vorgegebene Finte aus und dribbeln anschließend zu einem Eckhütchen.
- An jedem Hütchen darf nur 1 Spieler je Mannschaft stehen.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig (= 1 Punkt)?

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden.
- Die Spieler dribbeln mit lockerem Tempo aufeinander zu.
- Auf Trainerkommando "Rechts!" bzw. "Links!" müssen die Spieler in die entsprechende Richtung wegstarten.
- Der Spieler, der zuerst die hintere Hütchenlinie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Spieler nicht nur auf eine technisch saubere Ausführung der vorgegebenen Finte achten, sondern sich auch schnell im Raum orientieren.
- Die Spieler dürfen nach Trainerkommando nicht zweimal nacheinander zum selben Eckhütchen dribbeln.
- Zunächst möglichst einfache Finten vorgeben. Danach den Schwierigkeitsgrad langsam steigern.
- Bei leistungsstarken Spielern auch 2 bis 3 Finten vorgeben, die in direkter Abfolge nacheinander ausgeführt werden müssen.