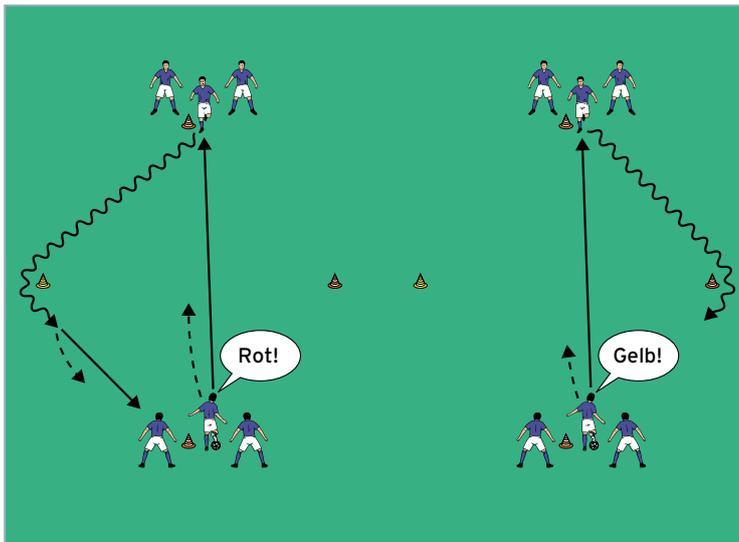


AUFWÄRMEN 1: Verkehrte Welt

von Guido Streichsbier (09.08.2016)



Organisation

- Mit verschiedenfarbigen Hütchen 2 Rauten errichten
- 2 Gruppen bilden und den Rauten zuweisen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler passen zum jeweils ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Gleichzeitig ruft der Trainer laut eine Farbe auf.
- Die Passempfänger dürfen nicht in die Richtung der aufgerufenen Farbe mitnehmen, sondern müssen das jeweils andere Hütchen umdribbeln.
- Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen weiter usw.
- Nach jeder Aktion wechseln die beteiligten Spieler die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Die Farbe durch Nennung von entsprechendfarbigen Gegenständen vorgegeben (z. B. "Tomate").
- Die Spieler müssen um das aufgerufene Hütchen dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Übung dient zur Verbesserung der Konzentration.
- Aus Gewohnheit wollen die Spieler erfahrungsgemäß lieber zur angesagten Seite an- und mitnehmen.