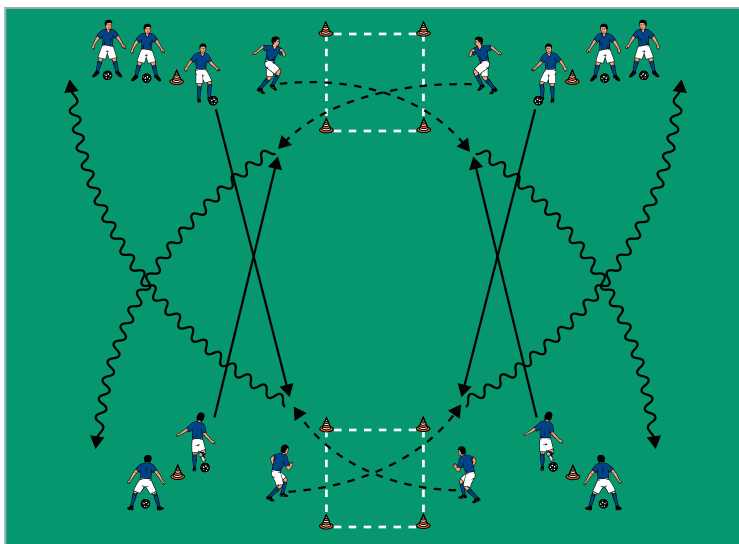


AUFWÄRMEN 1: Aufgaben in Mini-Feldern

von Klaus Pabst (15.11.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf 2 Seitenlinien gegenüber jeweils ein 5 x 5 Meter großes Mini-Feld markieren
- Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei nur die jeweils ersten Spieler keinen Ball haben

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und durchlaufen das Mini-Feld.
- Nach Durchlaufen des Mini-Feldes fordern sie ein Zuspiel vom nächsten Spieler am Hütchen diagonal gegenüber und nehmen zu diesem Hütchen an und mit.

Variationen

- Sich in den Mini-Feldern einmal voreinander drehen.
- Sich gegenseitig einmal in den Mini-Feldern umlaufen.
- Sich gegenseitig einmal in den Mini-Feldern mit eingehakten Armen umlaufen.
- Sich gegenseitig einmal in den Mini-Feldern mit Schulterkontakt umlaufen.
- Die Bälle zuwerfen und fangen.

Tipps und Korrekturen

- Stets schon vor dem Start zum Mitspieler orientieren, der nach Durchlaufen des Mini-Feldes zuspielt.
- Nach jedem Zuspiel stimmen sich die jeweils ersten Spieler gegenseitig ab und starten gleichzeitig zum Lauf durch die Mini-Felder.
- Nach Durchlaufen der Mini-Felder direkt Blickkontakt zum Zuspieler suchen und das Zuspiel fordern.
- Bei der Ballmitnahme orientieren, in freie Räume dribbeln und Mitspielern ausweichen.