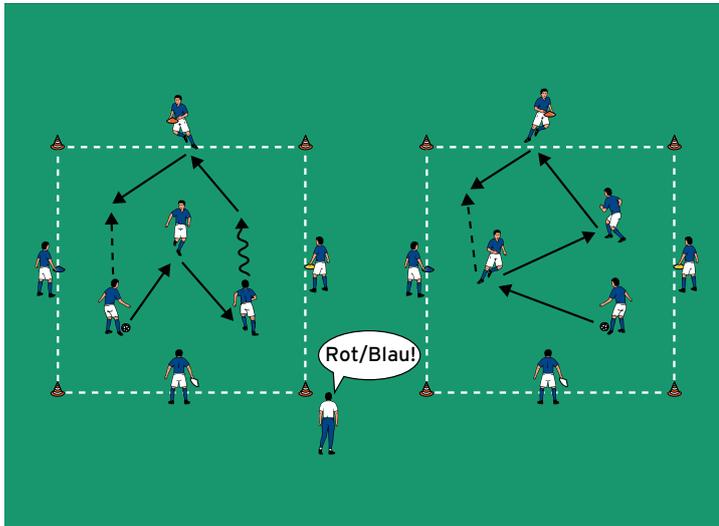


THEMA: FIT DURCH SPIELFORMEN



AUFWÄRMEN 1:

FARBENSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Teams bilden und den Positionen zuordnen
- ▶ Die Spieler im Feld haben 1 Ball
- ▶ Die Außenspieler halten jeweils 1 verschiedenfarbiges Hütchen in der Hand

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Farben auf.
- ▶ Daraufhin spielen sich die Spieler im Feld so untereinander zu, dass jeder den Ball berührt.
- ▶ Der letzte Passempfänger passt zum Spieler der zuerst aufgerufenen Farbe, der wieder ins Feld klatschen lässt.
- ▶ Die Spieler passen sich wie zuvor zu und spielen anschließend auf den Spieler der zweiten Farbe, der wieder klatschen lässt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team ist zuerst fertig?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im Feld haben 2 Kontakte.
- ▶ Der Trainer ruft 3 Farben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 3 Durchgängen die Aufgaben und Positionen wechseln.
- ▶ Trotz Zeitdruck auf eine saubere Passtechnik achten.
- ▶ Die Spieler bereits vor dem Kommando in Bewegung halten und frei spielen lassen.