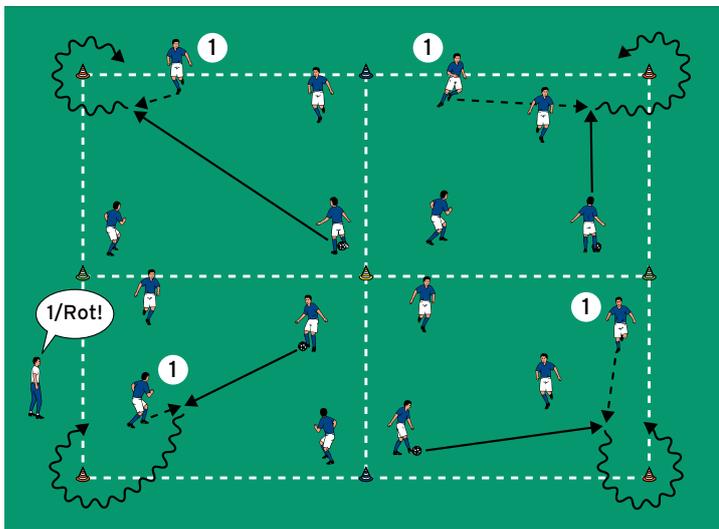


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHES ABWEHRVERHALTEN



AUFWÄRMEN 1:

4-FARBEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend mit verschiedenfarbigen Hütchen 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer startet die Aktion, indem er laut eine Zahl und eine Farbe aufruft.
- ▶ Der Ballbesitzer passt nun schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler, der anschließend das jeweilige Hütchen umdribbelt.
- ▶ Dann passt er zu einem beliebigen Mitspieler und beendet so die Aktion.
- ▶ Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Umdribbeln des Hütchens müssen die Spieler 5-mal jonglieren, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Nach dem Umdribbeln des Hütchens passen sich die Teams 3-mal untereinander zu.
- ▶ Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn einige Aktionen mit 'normalem' Tempo ablaufen lassen, um ein ordnungsgemäßes Aufwärmen zu garantieren.
- ▶ Als Trainer die Spieler darauf hinweisen, dass sie zum Passen das gesamte Feld nutzen und die Pässe nicht über eine zu kurze Distanz spielen sollen.