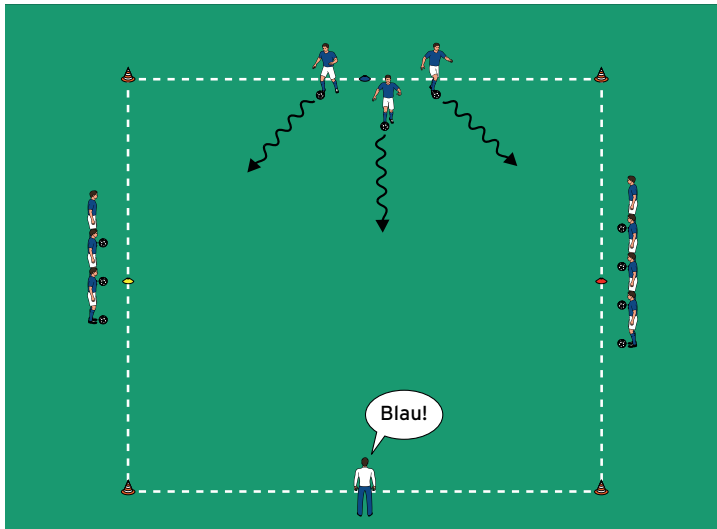


THEMA: MIT DEM BALL AM FUSS AUSTOBBEN



AUFWÄRMEN 1:

FELD-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf den Seitenlinien 3 verschiedenfarbige Starthütchen platzieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Starthütchens auf.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbeln frei im Feld.
- ▶ Sobald der Trainer ein anderes Starthütchen aufruft, dribbeln die Spieler zu ihrem Starthütchen zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links, mit der Sohle, rückwärts/seitwärts dribbeln.
- ▶ Den Ball prellen/rollen.
- ▶ Zum zuletzt aufgerufenen Starthütchen aus dem Feld dribbeln.
- ▶ Die Starthütchen mit Zahlen, Buchstaben, Bundesligaveren bezeichnen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Farben immer schneller nacheinander aufrufen.
- ▶ Den ganzen Raum im Feld nutzen und Mitspielern ausweichen.