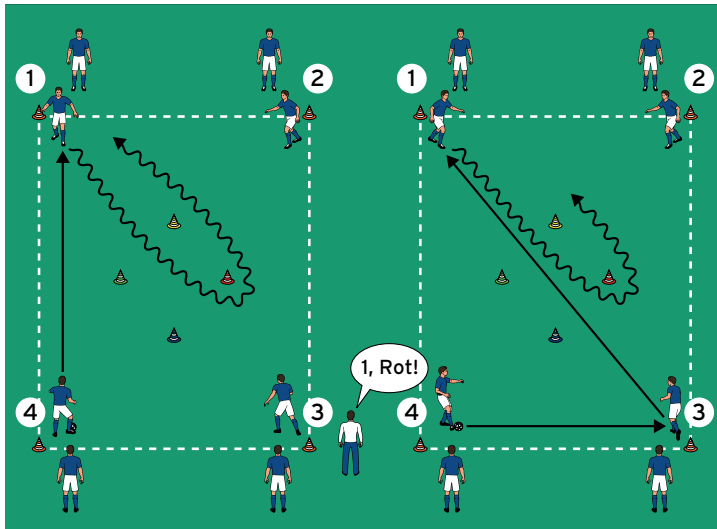


THEMA: SCHNELL UMSCHALTEN UND DEN ÜBERBLICK BEHALTEN



AUFWÄRMEN 2:

FARB-RAUTEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchenecken nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando muss die Gruppe schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler passen, der anschließend das vorgegebene Hütchen umdribbeln muss.
- ▶ Der Spieler, der zuerst wieder zur Ausgangsposition zurückkehrt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.
- ▶ Nach je 2 Minuten die Positionen tauschen

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt 2 Farben vor.
- ▶ Die vorgegebenen Farben dürfen nicht umdribbelt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele in der Gruppe sollten möglichst direkt erfolgen.
- ▶ Dazu müssen die Spieler sich auch ohne Ball permanent bewegen, um einen neuen Passweg zu öffnen.