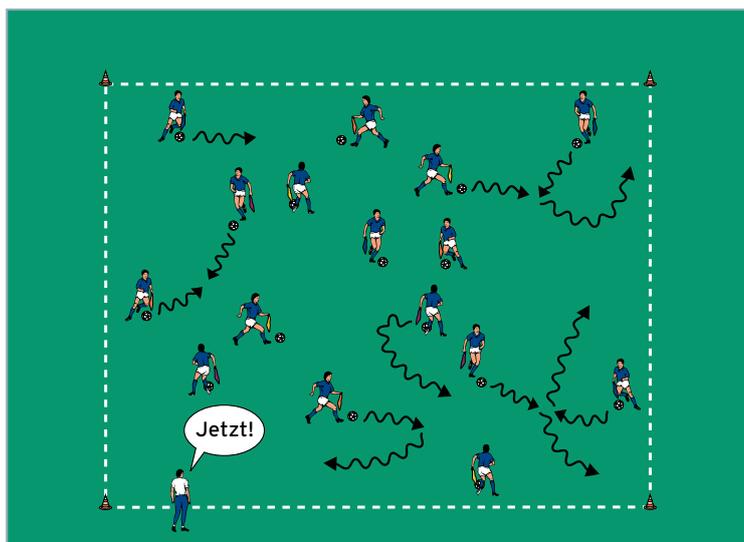


AUFWÄRMEN 2: Leibchen-Spiel

von Jörg Daniel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich 4-mal 4 verschiedenfarbige Leibchen an die Spieler verteilen, so dass jeder Spieler ein Leibchen in der Hand hält

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und tauschen dabei ständig mit anderen Spielern die Leibchen.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler mit gleichfarbigen Leibchen schnellstmöglich zu einem Eckhütchen dribbeln.
- Dabei darf jedes Eckhütchen nur von einer Gruppe besetzt werden.
- Welche Gruppe findet zuerst zusammen?

Variationen

- Das Leibchen-Spiel ohne Ball durchführen.
- Die Spieler prellen/rollen den Ball mit der Hand.
- Nur mit dem schwächeren Fuß dribbeln.
- Die Spieler dürfen ein Leibchen maximal 3 Sekunden in der Hand halten.

Tipps und Korrekturen

- Das Trainerkommando kann per Zuruf oder Handzeichen erfolgen.
- Die Gruppe, die zuletzt ein Eckhütchen erreicht, muss eine Zusatzaufgabe absolvieren (z.B. 5 Liegestütze).
- Das Leibchen-Spiel fördert die Kommunikation der Spieler.