

Aufwärmen - Budenzauber

Organisation:

- In die Ecken des Übungsfeldes legen wir Reifen oder markieren kleine Rechtecke mit Hütchen. Diese Ecken sind in Ablauf 2 die „Buden“.
- Im Übungsfeld werden wahllos Bodenmarkierungen ausgelegt. Vier verschiedene Farben sollten es schon sein und möglichst viele. Falls du nicht über genügend Markierungen verfügst, können diese durch gleichfarbige Hütchen o.ä. ergänzt werden. Das Übungsfeld ist unser „Haus“.
- Jeder Spieler verfügt über einen Ball.
- **Nur Ablauf 2:** Bilde vier Teams. Jeder Mannschaft wird eine Ecke (Bude) fest zugeordnet (A, B, C, D).



Ablauf 1 - Das Dribbelchaos:

- Die Spieler dribbeln frei im Übungsfeld. Bei Begegnung mit einem Mitspieler, wird freundlich „Guten Tag“ gesagt.

Ablauf 2 - Aufräumen:

- Es werden vier Teams gebildet, 2 bis 3 Spieler pro Team sind ausreichend. Jedem Team wird eine Bude fest zugeordnet (A, B, C, D).
- Die Spieler dribbeln frei im Übungsfeld.
- Das Spiel wird durch eine vorgegebene Zeit begrenzt. Es dürfen in den folgenden Abläufen Markierungen aus anderen Zimmern gestohlen werden (A), oder aus dem eigenen in andere Zimmer transportiert werden (B).
- **(A)** Ruft der Trainer „Rot“ sammeln die Spieler so viele rote Markierungen ein wie möglich. Immer, wenn eine Markierung aufgesammelt wird, wird diese in die eigene „Bude“ gebracht, erst dann darf die nächste Markierung geholt werden. Der Trainer ruft nacheinander alle Farben auf. Welches Team hat am Ende des gesamten Durchgangs die meisten Markierungen in seiner Bude?
- **(A)** Danach geht es weiter, alle Markierungen liegen jetzt in den Buden. Der Trainer ruft nacheinander wieder alle Farben auf. Jetzt gilt es, die richtigen Markierungen aus den anderen Buden zu holen und in die eigene Bude zu transportieren. Welches Team hat am Ende des gesamten Durchgangs die meisten Markierungen in seiner Bude?
- **(B)** Wir machen weiter, drehen den Spieß aber jetzt um: Wer die wenigsten Markierungen in seiner Bude hat, gewinnt das Spiel. Die Markierungen müssen jetzt in den anderen Buden abgelegt werden.

Varianten:

Ablauf 1:

- Ruft der Trainer „Rot“, wird die nächste rote Markierung umdribbelt. So läuft es dann auch mit den anderen Farben.
- Der Trainer ruft wieder eine Farbe. Diesmal wird an der nächsten passenden Markierung der Ball mit dem anderen Fuß weitergedribbelt.
- Der Trainer ruft wieder eine Farbe. Diesmal wird an der nächsten passenden Markierung eine Körpertäuschung (Trick, Wende) ausgeführt.

Aufwärmen - Budenzauber

Ablauf 1 und 2:

- Die Trainerlüge - Der Trainer ruft „Rot“, meint aber „Gelb“, usw. Solltest du fünf verschiedene Farben ausgelegt haben, wird bei einer Farbe nicht gelogen.
- Ordne den Farben eine andere Bedeutung zu. Zum Beispiel ist Gelb „Sonne“, Blau „Wasser“, Rot „Erdbeere“ usw., oder Gelb „BVB“, Blau „Schalke“ usw.
- Um das Ganze noch komplizierter zu machen, vergebe zwei Bedeutungen pro Farbe. Zum Beispiel kann „Rot“ = „Liebe“ oder „Tomate“ sein.

Trainertipp:

- Achte auf Beidfüßigkeit.