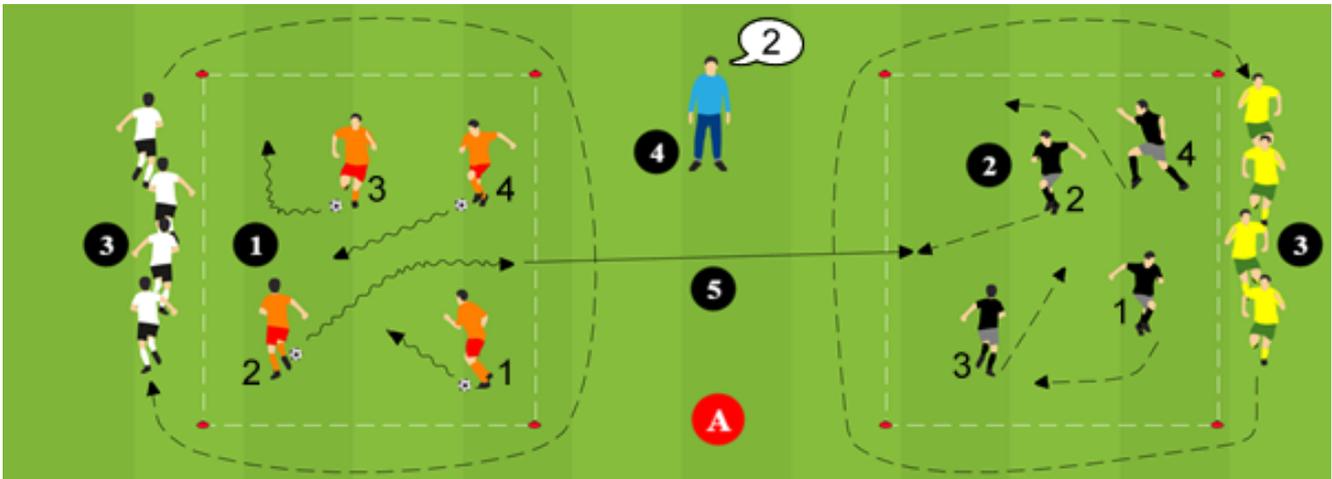


Aufwärmen 'p5 i gXU Yf - : i bhjcbgVcl Yb - Abläufe A und B



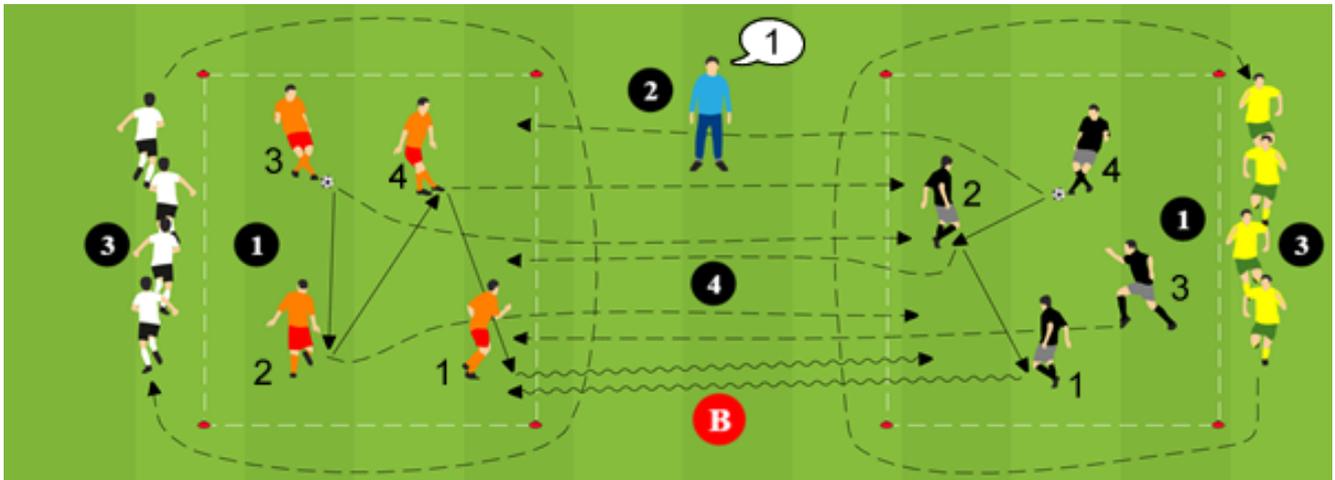
Organisation:

- 8 Bodenmarkierungen und ausreichend Bälle werden benötigt.
- Mit jeweils 4 Markierungen wird eine Box begrenzt. Die Boxen werden so ausgelegt, dass sie sich in einiger Entfernung zueinander befinden. Die Größe der Boxen und der Abstand sind dem Leistungsvermögen geschuldet. Bei einem größeren Abstand sind im Verlauf Flugbälle möglich.
- Teile 4 Teams ein, zwei Laufgruppen und zwei Spielgruppen, die jeweils einer Box zugeordnet werden.
- Die Spieler in den Boxen werden auf jeder Seite durchnummeriert (Grafik = 1 bis 4).
- Die Laufgruppen befinden sich außerhalb, die Spielgruppen innerhalb der Boxen.

Ablauf A:

- In einer Spielgruppe verfügt beim Start jeder Spieler über einen Ball (Grafik = Team Orange).
 1. Die Spieler der Ballgruppe dribbeln frei in der Box.
 2. Die Spieler in der Box auf der anderen Seite bewegen sich frei.
 3. Die Laufgruppen umrunden die jeweilige Box im lockeren Tempo.
 4. Trainerkommando (Grafik = 2).
 5. Der aufgerufene Spieler mit Ball dribbelt zum Boxrand und passt zum Spieler mit der gleichen Nummer auf die andere Seite.
- So geht das Spiel immer weiter, die Bälle sind wahllos in den Boxen verteilt.
- Nach jeweils ca. 4 bis 5 Minuten wechseln die Gruppen die Aufgaben.

Aufwärmen 5 i gXU Yf - : i bhjcbgVcl Yb - Abläufe A und B



Ablauf B:

1. Die Spielgruppen verfügen jeweils über einen Ball und passen frei in den Boxen.
2. Auf Trainerkommando (Grafik = 1) wird schnellstens der entsprechende Spieler innerhalb der Gruppe angepasst.
3. Währenddessen umrunden die Laufgruppen die jeweilige Box im lockeren Tempo.
4. Die Teams der Spielgruppen tauschen komplett die Boxen im Sprint, die Spieler mit Ball im Tempodribbling.
- Nach jeweils ca. 4 bis 5 Minuten wechseln die Gruppen die Aufgaben.

Varianten zu A und B:

- Die Laufgruppen erfüllen zusätzlich koordinative Aufgaben. Nach Vorgabe werden Hopsperläufe, Sidesteps oder andere Bewegungen aus dem Lauf-ABC gefordert.
- Die Spieler der Laufgruppen verfügen über Bälle und dribbeln.
- Auf ein zusätzliches Trainerkommando ändern die Laufgruppen die Richtung und/oder tauschen die Box.
- B: Wettkampf! Welche Spielgruppe erreicht zuerst komplett die andere Box.
- B: Nur die aufgerufenen Spieler tauschen die Box, anschließend spielen sie in der anderen Gruppe weiter.

Trainertipps:

- Die Spieler sind immer in Bewegung.
- Die Spieler der Laufgruppen dürfen miteinander reden, so wird das Tempo nicht zu hoch.