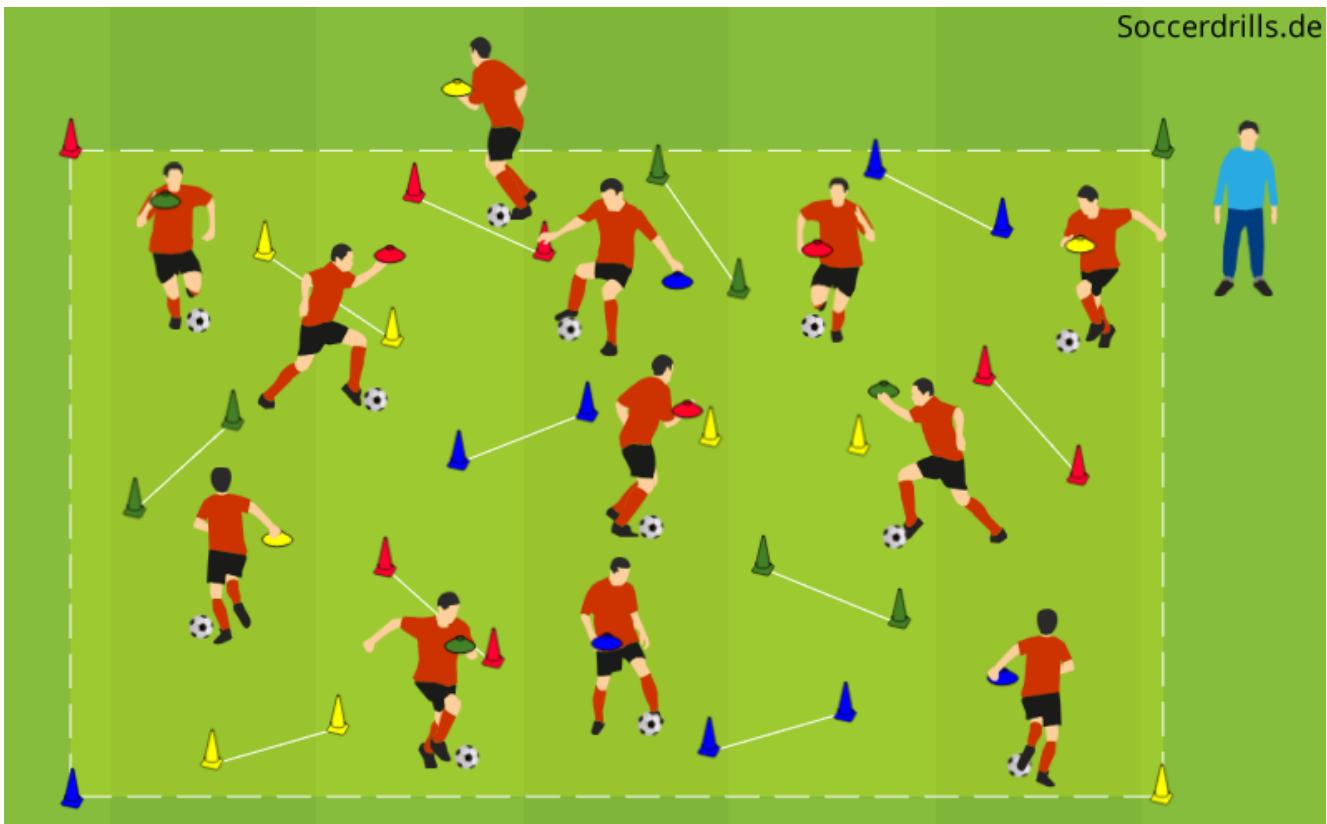


## Aufwärmen - Suchen und finden



### Organisation:

- Bodenmarkierungen und Hütchen sollten in 4 verschiedenfarbigen Ausführungen verfügbar sein. Unser Aufbau besteht aus den Farben Rot, Grün, Blau und Gelb.
- Mit vier verschiedenfarbigen Hütchen markieren wir ein rechteckiges/quadratisches Übungsfeld.
- Für die Akteure halten wir verschiedenfarbig Markierungen bereit. Bei 12 Spielern benötigen wir beispielhaft 3 rote, 3 grüne, 3 blaue und 3 gelbe Markierungen.
- Jeder Spieler verfügt über einen Ball.
- Für die Hütchentor-Varianten: Im Feld werden mindestens 3x3 verschiedenefarbige Hütchentore platziert, die Breite eines Tores sollte einen Meter nicht unterschreiten.

### Standardabläufe:

#### A. Ablauf ohne Hütchentore

- Die Spieler dribbeln frei im Übungsfeld, jeder Spieler hält eine der verschiedenfarbigen Markierungen in einer Hand.
- Begegnen sich zwei Spieler, tauschen sie die Markierungen durch Übergabe.
- Auf Trainerkommando treten die Spieler auf die Bälle und diese ruhen.
- Die Spieler mit gleicher Markierungssfarbe sammeln sich irgendwo im Übungsfeld und halten die Markierungen nach oben. Welches Team schafft dies am schnellsten.
- Eventuelle Überhangspieler schließen sich den entsprechenden Gruppen an.

#### B. Ablauf mit Hütchentoren

- Die Spieler dribbeln eingeschränkt frei im Feld. Sie sollen immer wieder ein Hütchentor mit der gleichen Farbe ihrer Bodenmarkierung durchdribbeln.
- Weiter geht es wie im Ablauf A.

## Aufwärmen - Suchen und finden

### Varianten zu A und B:

- Die Gruppen versammeln sich nach dem Trainerkommando nicht irgendwo, sondern in der Ecke des Übungsfeldes mit der gleichen Hütchenfarbe wie die Markierungen.
- Nach dem Trainerkommando ruht der Ball nicht, es wird zum Treffpunkt der Gruppe gedribbelt.
- Der Tausch der Bodenmarkierungen darf nur bei unterschiedlichen Farben erfolgen.
- Die Hütcentore müssen in der Reihenfolge Rot, Grün, Blau und Gelb durchdribbelt werden.
- Die Spieler passen durch die Hütcentore (Balltausch). Damit dies gelingt, müssen sie kommunizieren.
- Vor dem Durqueren eines Hütcentores wird eine Finte ausgeführt.
- Als Wettkampf: Aus der Siegergruppe erhält jeder Spieler einen Punkt. Wer hat am Ende die meisten Punkte gesammelt?

### Trainertipps:

- Wettkampf nicht vergessen!
- Beidfüßigkeit fordern!
- Tempowechsel fordern! Nach dem Durchqueren eines Hütcentores folgt eine deutliche Temposteigerung.