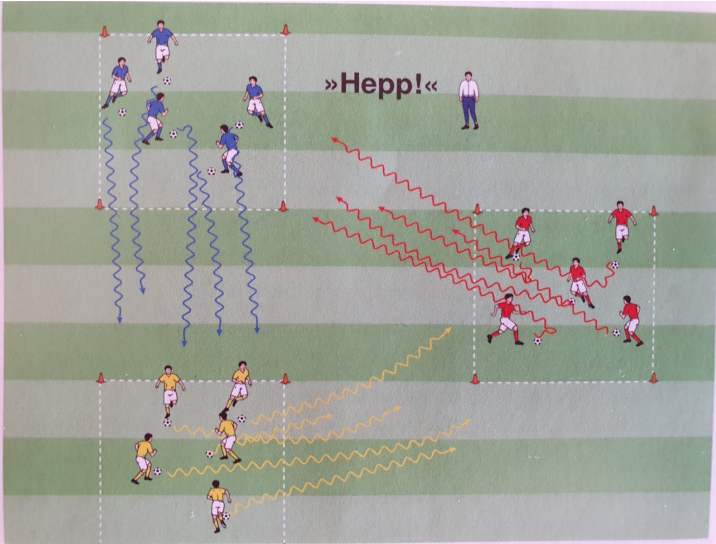


Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
<p style="text-align: center;"><b><u>Felderwechsel zum Aufwärmen</u></b></p>  <p><b>Organisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Felder (ca. 6 x 6 m) wie oben abgebildet aufbauen</li> <li>• Abstände zwischen den Feldern identisch halten (ca. 8 m)</li> <li>• 3 Teams einteilen, jeder Spieler 1 Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In jedem Feld dribbeln, je nach Mannschaftsstärke, 4 Spieler mit einem Ball.</li> <li>• Der Trainer gibt hierbei verschiedene Aufgaben vor (frei, Innenseite, Außenseite, „Streicheln“ mit der Sohle, Ball rückwärts mitziehen etc.)</li> <li>• Auf Kommando („Hepp“) dribbeln die Spieler entgegen des Uhrzeigersinns in das nächste Feld.</li> <li>• Auf ein anderes Kommando (z.B. Hände klatschen) dribbeln die Spieler mit dem Uhrzeigersinn in das nächste Feld.</li> </ul>	<p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle im Feld stoppen, liegen lassen und ohne Ball ins nächste Feld sprinten. Dort einen Ball aufnehmen.</li> <li>• Andere Kommandos benutzen (z. B. Hand heben). Dadurch müssen die Spieler den Blick auch mal vom Ball heben.</li> <li>• Versuchen zwischen den Feldern zu jonglieren.</li> <li>• Nach Erwärmung einen Wettbewerb machen: Welches Team ist zuerst komplett im richtigen Feld?</li> </ul> <p><u>Tipps und Korrekturen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklärt den Spielern vor der Übung was „gegen“ und „mit“ dem Uhrzeigersinn bedeutet. Viele werden damit zunächst Probleme haben.</li> <li>• Auf saubere Ausführung der Übung achten.</li> <li>• Enge Ballführung während der Übung.</li> <li>• Absprache zwischen den Spielern (in welches Feld müssen wir?). Fördert die Kommunikation auf dem Feld.</li> </ul>