


## Übung des Monats 11/2024

<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Variationen/Bemerkungen</u>
<p style="text-align: center;"><b><u>Farbentausch</u></b></p>  <p><u>Jeder der Spieler bekommt ein Hütchen:</u> die vier Farben (weiße, blaue, rote und gelbe) gleichmäßig verteilen. Das Übungsfeld beträgt ca. 20x20 Meter.</p>	<p>Die Spieler laufen kreuz und quer in dem Übungsfeld und tauschen die Hütchen untereinander aus.</p> <p><b>Keine gleichfarbigen Hütchen tauschen!</b></p> <p>Beim visuellen bzw. akustischen Signal des Trainers müssen sich die Spieler mit gleicher Hütchenfarbe finden und an einer Spielfeldecke sammeln.</p> <p>Die Gruppe, die sich als letztes zusammenfindet, bekommt eine Aufgabe (z. B. Stabilisation: Liegestütz, Sit-ups, etc.).</p>	<p><b><u>Variation 1</u></b>          Die vier einzelnen Spielfeldecken sind jeweils mit den 4 Hütchenfarben identisch.</p> <p><b><u>Variation 2</u></b>          Gleicher Ablauf, aber jeder Spieler mit Ball. Nun sind die Spieler noch intensiver gefordert, weil sie den Ball kontrollieren, aber auch den Trainer und die Partner stets beobachten müssen.</p> <p><b><u>Schwerpunkte:</u></b>          Dribbling mit Übersicht, evtl. technische Aufgaben (z. B. Finten, Ball pendeln).</p>