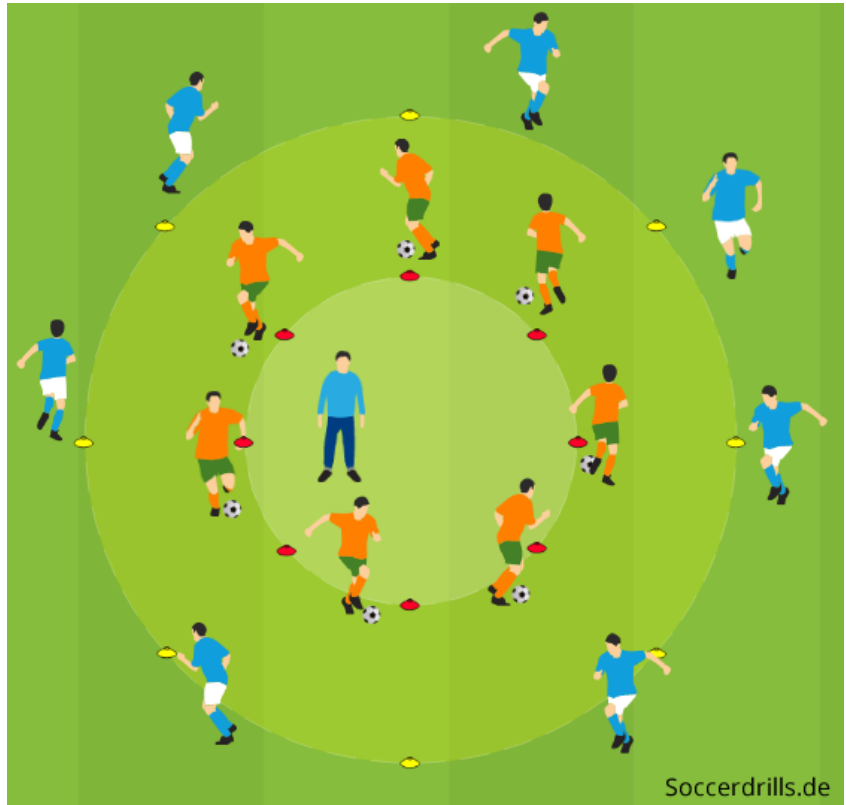


## Aufwärmen - Kreisjagd

### Organisation:

- Es werden zwei Kreise markiert, Der innere Kreis hat einen Durchmesser von mindestens 6, der äußere von mindestens 12 Metern. Die Größe ist abhängig von der Spieleranzahl.
- Es werden 2 Gruppen eingeteilt. Eine verteilt sich am inneren, eine am äußeren Kreis. Die Spieler am Innenkreis verfügen über Bälle.



### Ablauf:

- Die Spieler am Innenkreis dribbeln um diesen herum.
- Die Spieler am Außenkreis laufen entgegengesetzt um den Kreis herum.

### Trainersignale:

- Stop: Der Ball wird gestoppt und ruht, der nächste Spieler übernimmt den Ball.
- Switch: Alle Spieler, auch die am Außenkreis, wechseln die Lauf- bzw. Dribbelrichtung.
- Fight: Die Spieler am Innenkreis versuchen durch den Außenkreis durchzubrechen und die Spieler am Außenkreis versuchen dies zu verhindern.
- Nach dem Kommando „Fight“ tauschen die Gruppen die Kreise und die Bälle

### Varianten:

- Kommando „Fight“: Die Spieler versuchen ohne Ball (der Ball ruht) durchzubrechen und die Spieler am Außenkreis sollen alle Spieler abtippen.
- Kommando „Fight-in“: Die Spieler vom Außenkreis versuchen in den Innenkreis einzudringen und die Spieler am Innenkreis sollen dies durch antippen verhindern.
- Kommando „Stop-Switch“: Die Spieler am Innenkreis lassen zusätzlich zur Änderung der Laufrichtung den Ball für den nächsten Mitspieler liegen.
- Wettkampf durchführen. Wer erzielt die meisten Siege im Zweikampf?

### Trainertipps:

- Immer den Spieler, der den kürzesten Abstand hat, fangen.
- Die Dribbler lösen beim Kommando „Fight“ den Blick vom Ball und suchen den freien Raum.