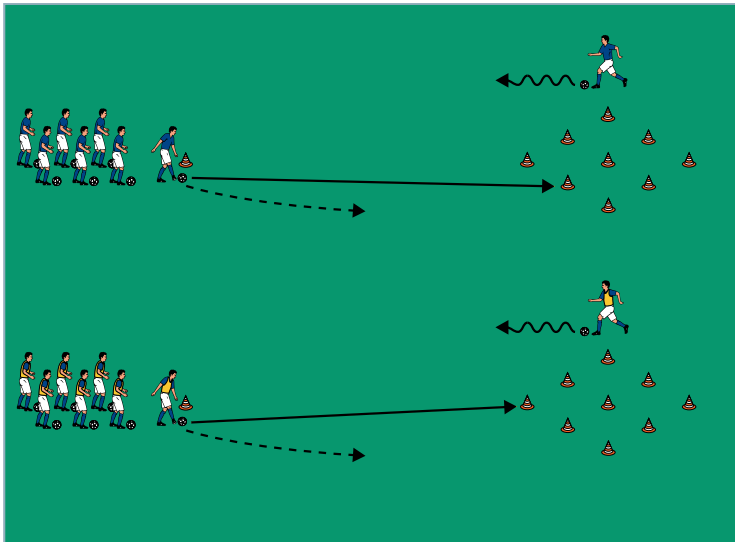


AUFWÄRMEN 1: Fußball-Kegeln I

von Paul Schomann (28.06.2016)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten
- 10 Meter vor jedem Starthütchen in Rautenform 9 weitere Hütchen als Kegel aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und den Starthütchen zuweisen
- Je 1 Spieler ohne Ball hinter den Kegeln postieren
- Alle übrigen Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen auf die Kegel vor dem eigenen Starthütchen und versuchen, möglichst viele Kegel umzuschießen.
- Der Spieler hinter den Kegeln stoppt den Ball und stellt die umgeschossenen Kegel wieder auf.
- Nach jedem Pass die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft hat zuerst insgesamt 50 Kegel umgeschossen?

Variationen

- Das Schussbein vorgeben: Nur mit rechts/links schießen.
- Die umgeschossenen Kegel nicht aufstellen: Welche Mannschaft hat zuerst alle Kegel 'abgeräumt'?
- Grundablauf wie zuvor, jetzt muss der jeweilige Schütze die Anzahl der umgeschossenen Kegel vor dem Schuss ansagen. Schafft er es, die entsprechende Anzahl 'abzuräumen', erhält sein Team ebenso viele Punkte. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte gesammelt?

Tipps und Korrekturen

- Stehen keine passenden Hütchen als Kegel zur Verfügung, gefüllte Plastik-Wasserflaschen nutzen.
- Die Pässe auf die Kegel müssen vom Starthütchen aus gespielt werden.
- Gegebenenfalls hinter den Kegeln ein Tor aufstellen, um verschossene Bälle auffangen und schnell zurückholen zu können.