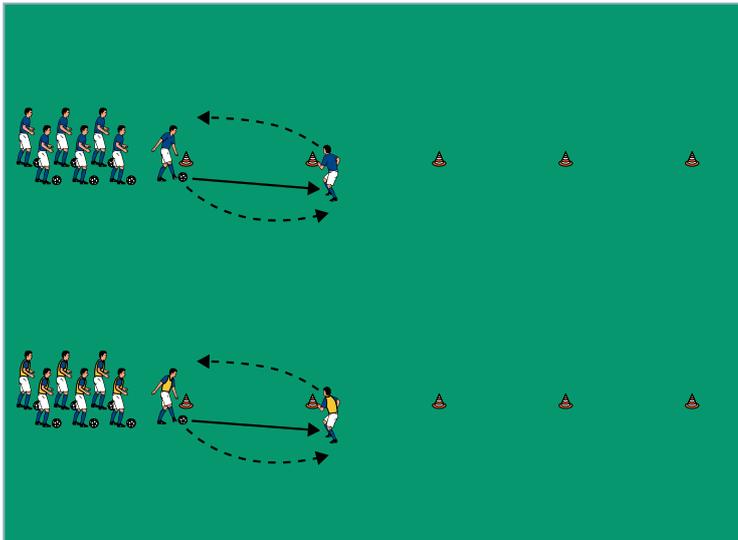


# AUFWÄRMEN 2: Fußball-Kegeln II

von Paul Schomann (28.06.2016)



## Organisation

- Die Starthütchen und die Mannschaften beibehalten
- Jeweils 5 Meter hinter den Starthütchen 4 weitere Hütchen hintereinander aufstellen
- Neben dem ersten Hütchen ein Hütchen als Kegel errichten

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen auf den Kegel vor dem eigenen Starthütchen und versuchen, diesen zu treffen.
- Der Spieler hinter dem Kegel stoppt den Ball und stellt den umgeschossenen Kegel wieder auf.
- Gelingt es dem Spieler, den Kegel zu treffen, kann er diesen ein Hütchen weiter nach hinten stellen.
- Der jeweils nächste Spieler passt nun über die größere Distanz und versucht ebenfalls, den Kegel zu treffen usw.
- Welches Team trifft zuerst den Kegel am letzten Hütchen?

## Variationen

- Den Ball mit der Hand rollen.
- Rückwärts durch die gegrätschten Beine rollen.
- Nur mit rechts/links passen.
- Gelingt es einem Spieler nicht, den Kegel zu treffen, so muss dieser wieder ein Hütchen zurückgestellt werden.

## Tipps und Korrekturen

- Die Pässe auf die Kegel müssen vom Starthütchen aus gespielt werden.
- Nicht mit dem Vollspann schießen, sondern zielgenau mit der Innenseite passen.
- Prallt der Ball von einem Hütchen gegen den Kegel, zählt dies nicht als Treffer.
- Die Distanz und die Anzahl der Hütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen und gegebenenfalls vergrößern bzw. verkleinern.
- Stehen keine passenden Hütchen als Kegel zur Verfügung, gefüllte Plastik-Wasserflaschen nutzen.