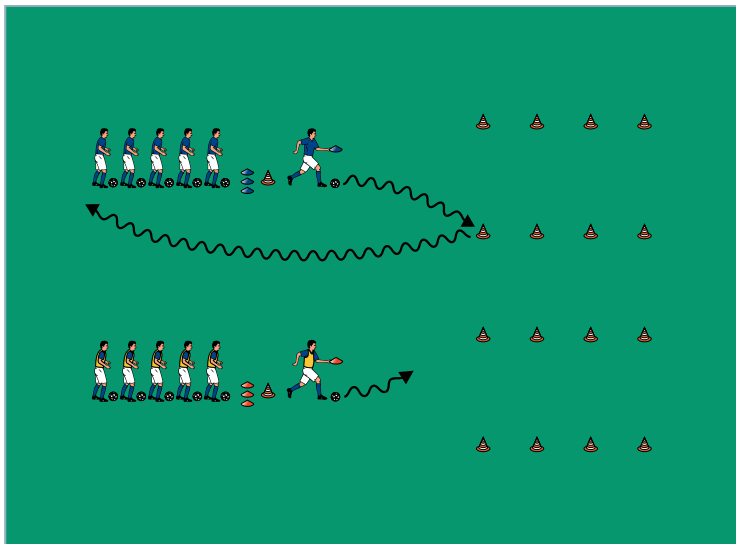


AUFWÄRMEN 1:

'3 gewinnt'-Dribbling

von Paul Schomann (09.08.2016)



Organisation

- Mit 16 Hütchen ein Feld so markieren, dass immer 4 Hütchen neben- und hintereinander stehen
- 10 Meter vor dem Feld 2 Starthütchen aufstellen und an jedes Starthütchen ausreichend Hütchenkappen einer Farbe legen
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Der erste Spieler eines Teams dribbelt zum Hütchen-Feld und legt eine Kappe auf ein Hütchen.
- Sobald der Spieler das Feld erreicht hat, startet der erste Spieler des anderen Teams.
- Welches Team legt zuerst 3 Hütchen seitlich, gerade oder diagonal auf 3 Hütchen nebeneinander?

Variationen

- Den Ball mit der Hand tragen, rollen, prellen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das Hütchen-Feld mit weiteren Hütchen vergrößern.
- '4 gewinnt' spielen.

Tipps und Korrekturen

- Statt der Hütchenkappen Leibchen mit zwei verschiedenen Farben verwenden, die die Spieler auf die Hütchen legen.
- Als Trainer seitlich neben dem Hütchen-Feld postieren, den Ablauf genau beobachten und einen Sieger feststellen.
- Nach Ablegen der Hütchenkappe sofort zum Starthütchen zurückdribbeln.
- Mehrere Durchgänge spielen. Welchem Team gelingen zuerst 5 Siege?