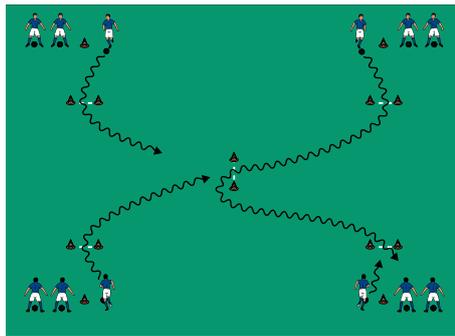
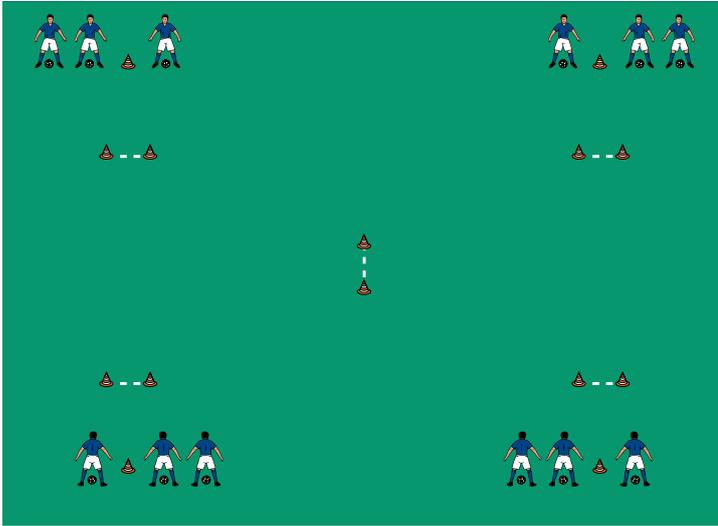
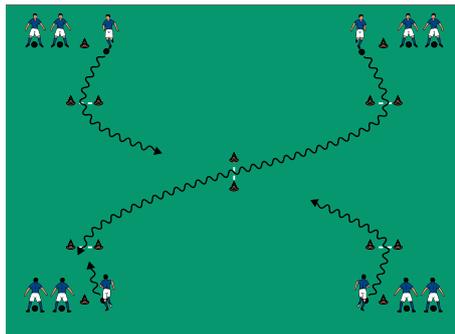


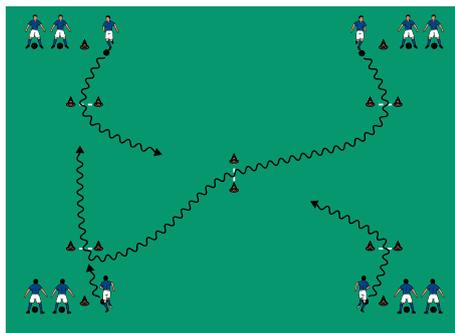
## THEMA: JEDE MENGE SPASS IM 1 GEGEN 1



Übung 1



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 1:

### 5-TORE-FELD

#### ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem 30 x 30 Meter großen Viereck aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor und mittig dazwischen quer ein weiteres 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

#### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler durchdribbeln das Hütchentor vor dem Starthütchen, dann das mittlere Hütchentor und dann das Hütchentor vor dem gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Die Spieler stellen sich beim Zielhütchen an und die nächsten Spieler starten.

#### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt durchdribbeln die Spieler zum Abschluss das Hütchentor, das diagonal gegenüber des eigenen Starthütchens liegt.

#### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt durchdribbeln die Spieler zum Abschluss das zweite Hütchentor auf der eigenen Seite.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im zentralen Hütchentor Zusammenstöße vermeiden und den Ball nicht verlieren.
- ▶ Die Spieler stimmen sich nach einigen Durchgängen ab und starten gleichzeitig.