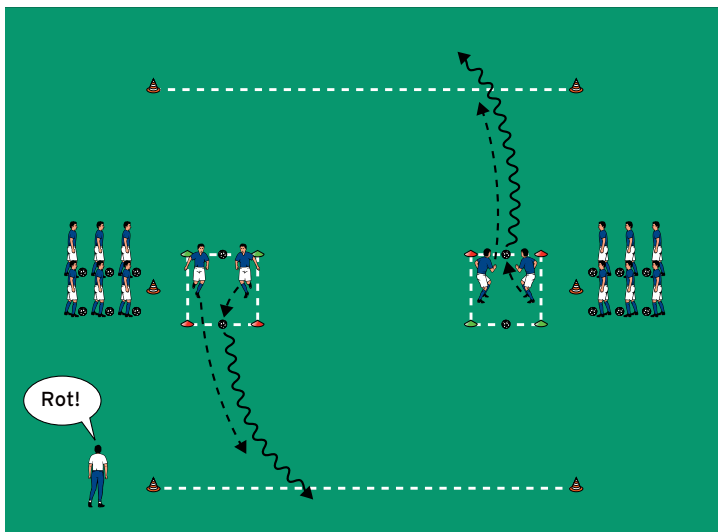


THEMA: MUTIG SEIN IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-TEMPO-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 2 verschiedenfarbige 1,5 Meter breite Hütchentore markieren und in jedes Hütchentor einen Ball legen
- ▶ 20 Meter seitlich neben den Hütchentoren jeweils eine Ziellinie markieren
- ▶ 2 Spieler zwischen den Hütchentoren und die anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores.
- ▶ Die Spieler laufen zum Ball im aufgerufenen Hütchentor, nehmen diesen ins Dribbling mit und versuchen im 1 gegen 1 die Ziellinie zu überdribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Zum Ball im nicht aufgerufenen Hütchentor laufen.
- ▶ Die Hütchentore zusätzlich nummerieren und Farben oder Zahlen aufrufen.
- ▶ Ohne Ball zwischen den Hütchentoren postieren und nach Zuruf die entsprechende Ziellinie überlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang laufen sofort die nächsten Spieler zwischen die Hütchentore und ersetzen den fehlenden Ball.
- ▶ Die Spieler müssen die Ziellinie überdribbeln. Ein einfaches Überspielen der Ziellinie ist nicht zulässig.
- ▶ Die Spieler, die gegeneinander antreten, immer wieder wechseln.