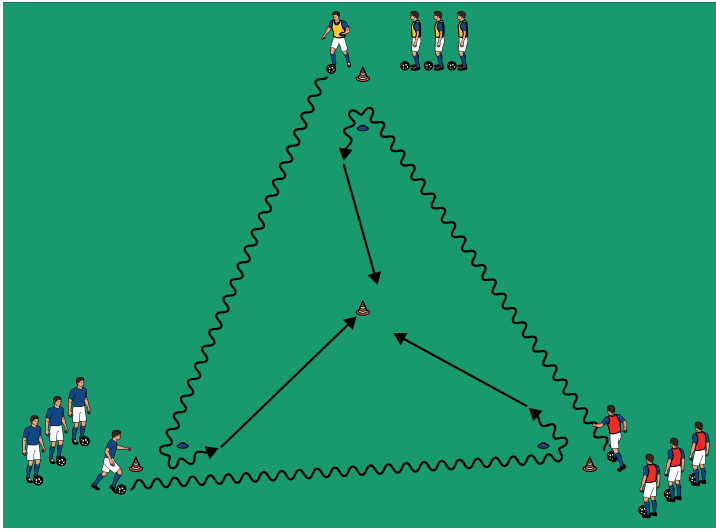


THEMA: SPIELEN IST DAS BESTE TRAINING



AUFWÄRMEN 1

DREIECK-ZIEL-PASS

ORGANISATION

- ▶ Mit 3 Starthütchen ein 20 Meter großes Dreieck markieren.
- ▶ 1 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen aufstellen.
- ▶ In der Mitte 1 Hütchenkegel errichten.
- ▶ 3 Teams bilden.
- ▶ Die Teams mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler zum rechten Hütchen und passen zum Hütchenkegel.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Mehrere Hütchenkegel errichten.
- ▶ Nach rechts zum zweiten Hütchen dribbeln.
- ▶ Nach links zum ersten/zweiten Hütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer vom Hütchen passen.
- ▶ Nach jedem Pass schnell den Ball holen und wieder anstellen.
- ▶ Jeden eigenen Treffer laut mitzählen.