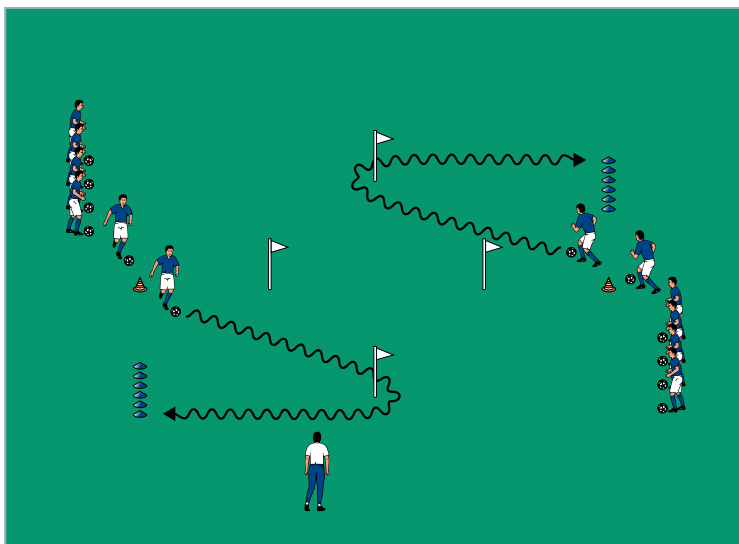


AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Ball

von Thomas Staack (15.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Neben jedem Starthütchen 6 weitere Hütchen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando umdribbeln die jeweils ersten Spieler eine Stange, dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück und legen den Ball auf ein nebenstehendes Hütchen.
- Sobald der Spieler den Ball auf ein Hütchen gelegt hat, startet der nächste Spieler, der eine andere Stange umdribbelt.
- Welche Gruppe hat zuerst auf alle 6 Hütchen einen Ball gelegt?

Variationen

- Die Spieler umdribbeln 2 Stangen.
- Die Spieler umdribbeln 3 Stangen.
- Der Trainer ruft jeweils zu, wie viele Stangen die Spieler umdribbeln müssen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen den Ball mit den Händen auf das Hütchen legen. Bis zu den Hütchen müssen sie dribbeln.
- Der nächste Spieler darf erst starten, wenn der Vordermann seinen Ball sicher auf ein Hütchen gelegt hat.
- Rollt ein Ball wieder vom Hütchen herunter, muss der Spieler nochmals vom Starthütchen starten.
- Der nachfolgende Spieler darf niemals die gleiche erste Stange umdribbeln, die der Vordermann umdribbelt hat. So ergeben sich stets neue Dribbelwege.