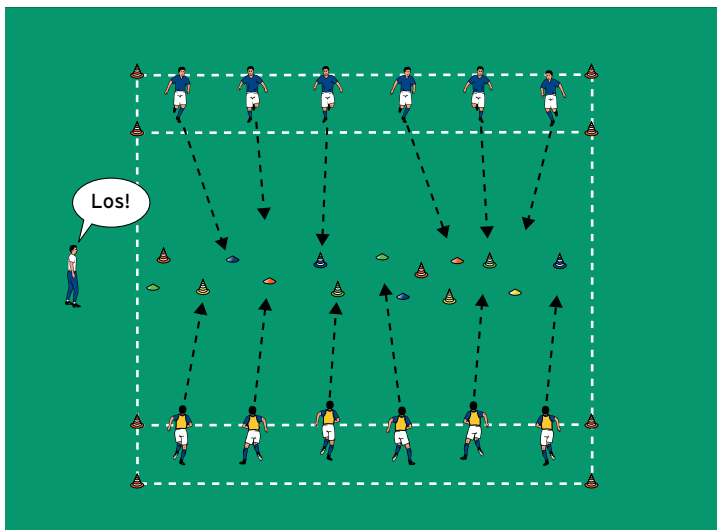


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN AUFRÄUMEN

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Zwei 3 Meter breite Endzonen markieren und mittig im Feld viele große und kleine Hütchen verteilen
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team in einer Endzone postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler, die Hütchen aus der Feldmitte in die gegnerische Endzone zu bringen.
- ▶ Jeder Spieler darf immer nur ein Hütchen tragen und kann auch Hütchen aus der eigenen Endzone in die andere bringen.
- ▶ Welches Team hat nach 1 Minute weniger Hütchen in seiner Endzone?

VARIATIONEN

- ▶ Jeder Spieler trägt zusätzlich einen Ball in der Hand.
- ▶ Jeder Spieler rollt/prellt einen Ball.
- ▶ Jeder Spieler dribbelt einen Ball.
- ▶ Große Hütchen zählen 2 Punkte, kleine Hütchen 1 Punkt.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Fänger: Schlägt der Fänger einen gegnerischen Spieler mit Hütchen ab, muss der Gefangene das Hütchen in die eigene Endzone zurückbringen.
- ▶ Welches Team hat nach 1 Minute mehr Hütchen in seiner Endzone?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Trägt ein Spieler 2 Hütchen, werden die Punkte seinem Team zugerechnet bzw. abgezogen.
- ▶ In der Feldmitte orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Als Trainer den Ablauf beobachten: Werden die Spieler müde und laufen weniger, das Spiel stoppen und den Sieger feststellen.
- ▶ Mehrere Durchgänge spielen und die Punkte der gesammelten Hütchen addieren. Welches Team gewinnt zuerst 50 Punkte?