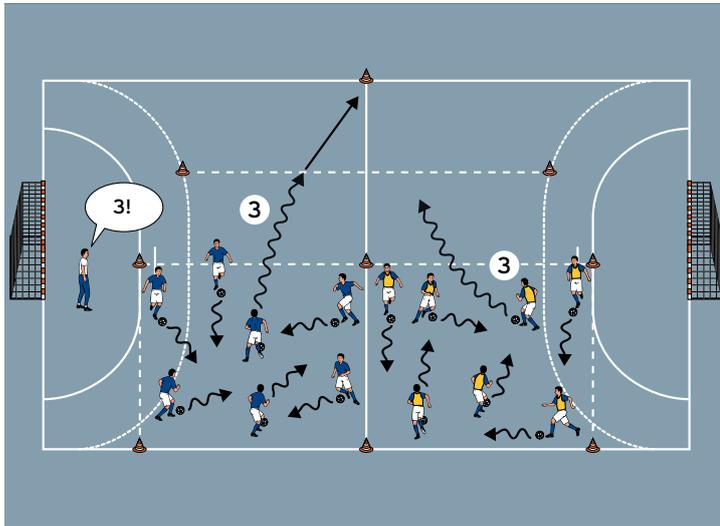


THEMA: BEIM ANTRITT SCHNELLER DURCHSTARTEN



AUFWÄRMEN 1:

FUSSBALL-BOCCIA

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder und 1 Linie markieren
- ▶ 1 Zielhütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden und die Spieler nummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit dem Ball im Feld.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und müssen den von der Hütchenlinie zu nah wie möglich an das Hütchen spielen.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball dem Hütchen am nächsten ist, erhält für seine Mannschaft einen Punkt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen erhalten jeweils nur einen Ball, den sich die Spieler in der Gruppe zuspielen.
- ▶ Der Trainer ruft zwei Zahlen auf, so dass pro Team zwei Spieler zum 'Fußball-Boccia' antreten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alternative Spielideen sorgen für Abwechslung.
- ▶ Der Trainer achtet darauf, dass alle Spieler in Bewegung sind, um sich auf den Hauptteil der Trainingseinheit vorzubereiten.