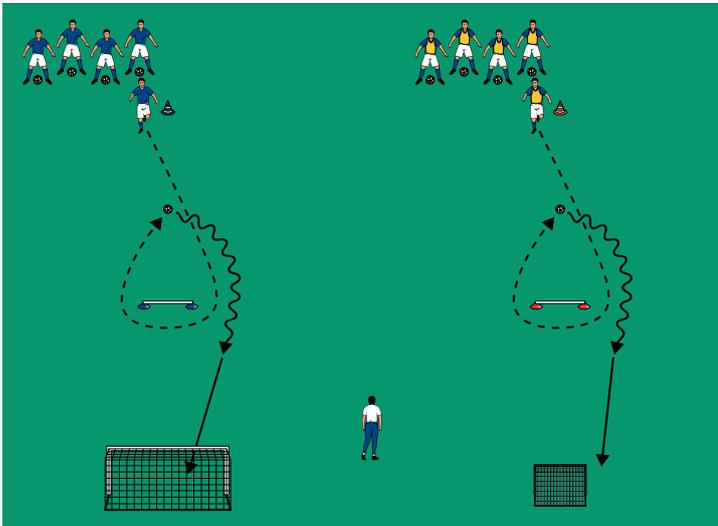


THEMA: SCHNELLE FÜSSE FÜR EIN SCHNELLES SPIEL



AUFWÄRMEN 2:

STANGEN-LAUF-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 15 Meter vor einer Stange ein Minitor und vor der anderen Stange ein Tor errichten
- ▶ Die Teams an je 1 Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler beider Teams haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler platzieren ihren Ball zwischen Starthütchen und Stange.
- ▶ Der Trainer zeigt mit den Armen eine Richtung an.
- ▶ Die Spieler umlaufen die Stange entsprechend von rechts/links, nehmen den Ball nach vorne mit und schließen auf das Minitor bzw. Tor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Stange zunächst vorwärts und rückwärts überlaufen.
- ▶ Die Stange 3-mal seitwärts überlaufen.
- ▶ Die Stange in Form einer Acht überlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls im Tor Zonen markieren, die die Spieler treffen sollen.
- ▶ Als Trainer den Spielstand laut mitzählen.