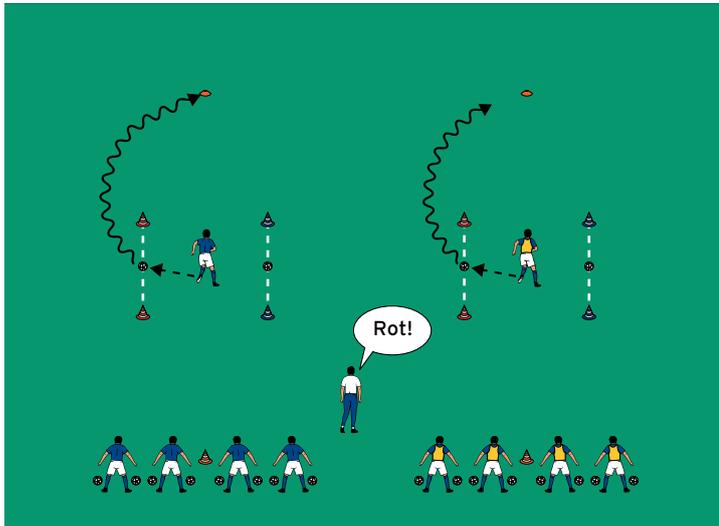


## THEMA: SCHNELLIGKEIT ALS 'ASS' IM ÄRMEL!



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-TEMPO

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander markieren.
- ▶ Vor jedem Starthütchen 2 verschiedenfarbige Hütchentore sowie 1 Zielhütchen errichten.
- ▶ In den Hütchentoren je 1 Ball platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen an den Starthütchen verteilen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler ohne Ball zwischen den Hütchentoren aufstellen.

##### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die Spieler dribbeln mit dem Ball des aufgerufenen Hütchentors zum Zielhütchen und legen dort den Ball auf das Hütchen.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball zuerst auf dem Zielhütchen liegt, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt zuerst 10 Punkte?

##### VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Ball in der Hand zum Zielhütchen laufen.
- ▶ Mit dem Ball aus dem nicht aufgerufenen Hütchentor zum Zielhütchen dribbeln/laufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bis zum Zielhütchen dribbeln und erst dann den Ball mit den Händen darauflegen.
- ▶ Die nächsten Spieler ersetzen jeweils die fehlenden Bälle in den Hütchentoren.