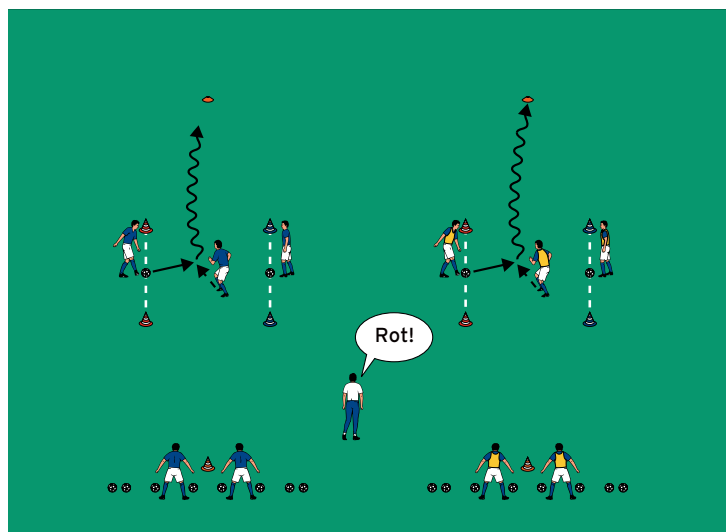


THEMA: SCHNELLIGKEIT ALS 'ASS' IM ÄRMEL!



AUFWÄRMEN 2:

ZUSPIEL-TEMPO

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten.
- In jedem Hütchentor 1 Spieler mit Ball postieren.

ABLAUF

- Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- Die Spieler aus dem aufgerufenen Hütchentor passen zum jeweiligen Spieler in der Mitte, der zum Zielhütchen an- und mitnimmt und den Ball auf das Zielhütchen legt.
- Der Spieler, dessen Ball zuerst auf dem Zielhütchen liegt, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- Zuwerfen und mit dem gefangenen Ball zum Zielhütchen laufen.
- Zuwerfen und den Ball zum Zielhütchen ins Dribbling mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Der Spieler, der zugespielt hat, rückt in die Mitte.
- Gegebenenfalls die Distanz der Hütchentore zueinander vergrößern.