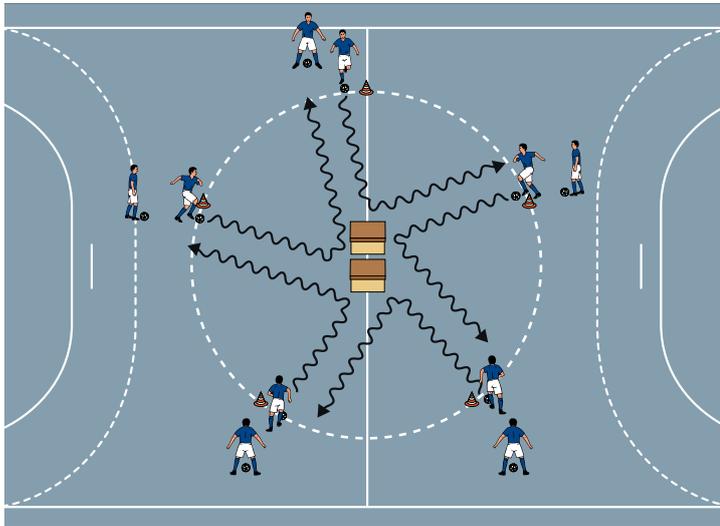


THEMA: MIT TURNIEREN AN DIE HALLE GEWÖHNEN



AUFWÄRMEN 1:

FÜNFER-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Mit 5 Starthütchen einen 15 Meter großen Kreis markieren.
- ▶ Mittig 2 Kleinkästen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln zu den Kleinkästen, kappen davor nach rechts/links ab und dribbeln zum nächsten Starthütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Kleinkästen umdribbeln.
- ▶ Vor den Kleinkästen eine Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler sollen jeweils gleichzeitig starten.
- ▶ Nach links/rechts mit der rechten/linken Innenseite oder der linken/rechten Außenseite kappen.
- ▶ An den Kleinkästen den Mitspielern ausweichen.