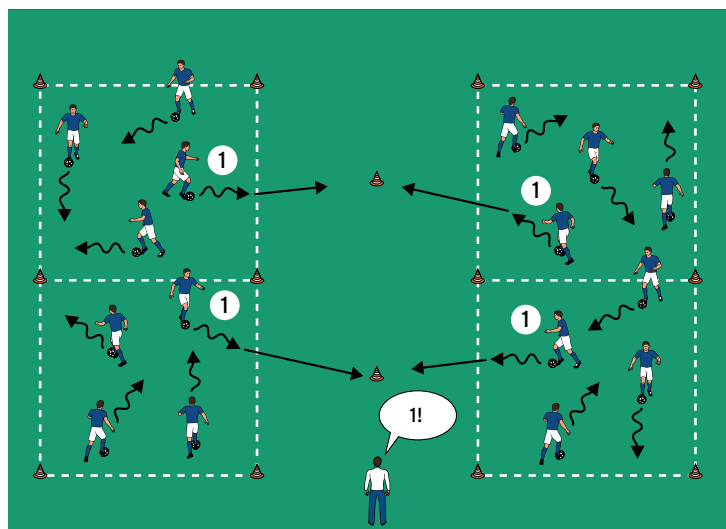


THEMA: TECHNISCHE UND INDIVIDUALTAKTISCHE SCHWERPUNKTE KREATIV VERPACKEN



AUFWÄRMEN 1

ZIELSCHIESSEN I

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren.
- ▶ Zwischen je 2 Feldern 1 Zielhütchen aufstellen.
- ▶ 4 Gruppen bilden.
- ▶ Die Spieler nummerieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei mit Ball im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die aufgerufenen Spieler den Ball aus dem Feld so nah wie möglich an das Hütchen heran spielen.
- ▶ Der Spieler, dessen Ball näher an das Hütchen kommt, erhält für seine Gruppe 1 Punkt.
- ▶ Nach je 2 Minuten 2 Gruppen das Feld tauschen lassen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler sollen sich jonglierend durch das Feld bewegen.
- ▶ Nun muss entsprechend aus dem Jonglieren Richtung Hütchen gepasst werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diese Aufwärmform kann speziell in motivierenden Einheiten zum Saisonende eingesetzt werden.
- ▶ Es treten jeweils die gegenüberliegenden Gruppen gegeneinander an.