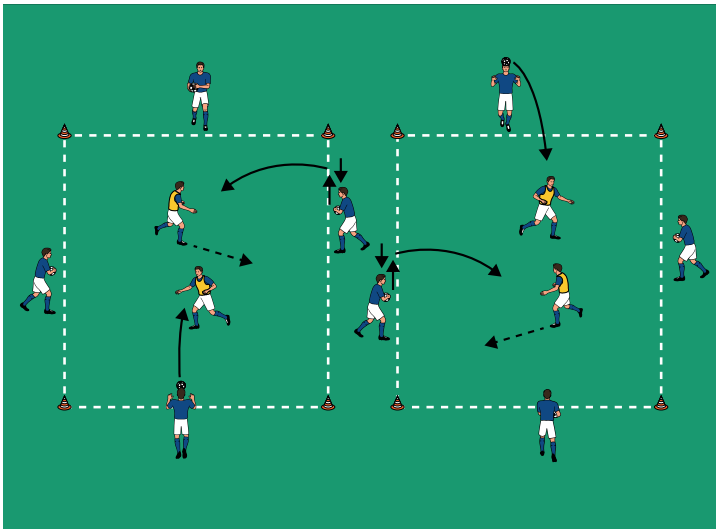


THEMA: MIT TORSCHUSS-WETTBEWERBEN LUST AUF DIE SAISON WECKEN



AUFWÄRMEN 1:

HASENJAGD I

ORGANISATION

- ▶ Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren.
- ▶ 2 Spieler ohne Ball als 'Hasen' in jedem Feld postieren.
- ▶ Die anderen Spieler postieren sich mit Bällen als 'Jäger' auf den Linien der Felder.

ABLAUF

- ▶ Die 'Jäger' werfen sich die Bälle selbst zum Kopfball an und versuchen, die 'Hasen' im Feld zu treffen.
- ▶ Diese können sich innerhalb des Feldes frei bewegen und sollen den Kopfbällen der 'Jäger' ausweichen.
- ▶ Welcher 'Jäger' trifft in 1 Minute die meisten 'Hasen'?

VARIATIONEN

- ▶ Die 'Hasen' haben ebenfalls 1 Ball und dribbeln frei im Feld.
- ▶ Die 'Hasen' tragen/prellen 1 Ball.
- ▶ Die 'Jäger' können sich auch gegenseitig zum Kopfball zuwerfen.
- ▶ Das Spiel verändern: Welcher 'Hase' wird in 1 Minute am wenigsten getroffen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang neue 'Hasen' bestimmen.
- ▶ Die 'Jäger' dürfen sich nur auf und hinter den Linien der Felder bewegen und ihren Kopfbällen nicht durch das Feld hinterherlaufen.
- ▶ Das Spiel mit Soft-, Plastik- oder Leichtbällen durchführen.