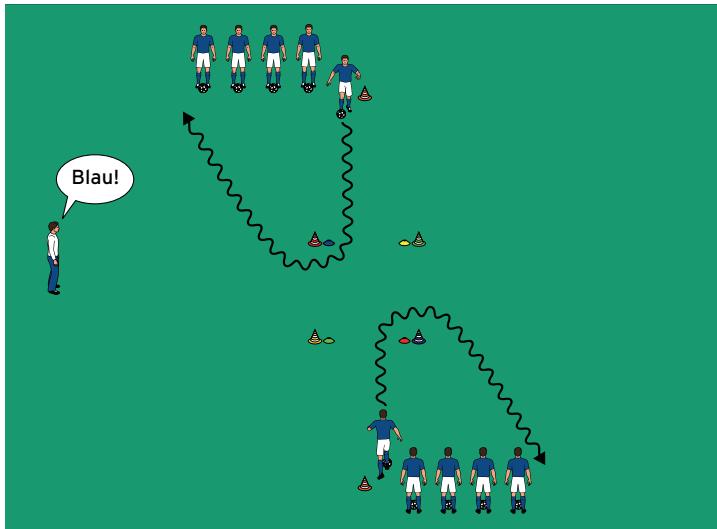


THEMA: DRIBBELN IST SPIELER*INNEN-SACHE



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-FARBEN-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen mit einem Abstand 20 Metern aufstellen.
- ▶ Mittig mit 4 großen sowie 4 kleinen verschiedenfarbigen Hütchen ein 3 x 3 Meter großes Viereck errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler von einem Starthütchen umdribbeln das große aufgerufene Hütchen, die Spieler vom anderen Starthütchen das kleine Hütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen umlaufen.
- ▶ Vor den Hütchen zurückkappen.
- ▶ 2 Farben aufrufen.
- ▶ Nach Umdribbeln des Hütchens zum anderen Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Feld zu freien Räumen orientieren und dem anderen Spieler ausweichen.
- ▶ Die Farben immer schneller aufrufen.