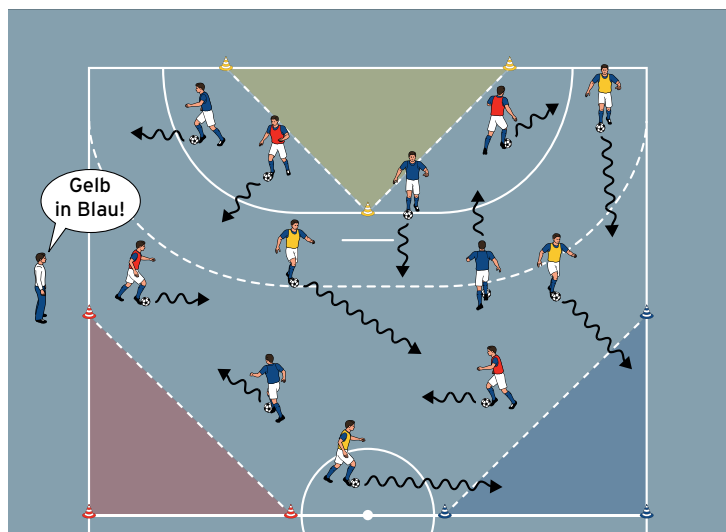


THEMA: AUF ENGEM RAUM KOMBINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

DREIECKS-DRIBBELN NACH FARBEN

ORGANISATION

- In einer Hallenhälfte mit verschiedenfarbigen Hütchen 3 Dreiecke aufbauen.
- 3 Mannschaften einteilen.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- Die Spieler dribbeln frei zwischen den Dreiecken umher.
- Der Trainer ruft ein Team und ein Dreieck auf.
- Daraufhin dribbeln alle Spieler des aufgerufenen Teams schnellstmöglich in das vorgegebene Dreieck.

VARIATIONEN

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Ball nur mit der Sohle führen oder zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
- Die Spieler werfen sich jeweils einen weiteren Ball in den eigenen Reihen zu.
- 2 Dreiecke aufrufen, die die jeweiligen Spieler nacheinander andribbeln müssen.
- In den Dreiecken kleine Zusatzaufgaben ausführen (10-mal jonglieren, 5 Liegestütze ausführen usw.).
- Nur der letzte Spieler einer Mannschaft, der ins aufgerufene Dreieck dribbelt, muss eine Zusatzaufgabe ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Schnell zurück in den freien Raum zwischen den Dreiecken dribbeln, damit der Trainer zügig die nächsten Mannschaften aufrufen kann.
- Nach einer Weile die jeweiligen Farben der Mannschaften und Dreiecke durch Hochhalten entsprechend farbiger Hütchen anzeigen.