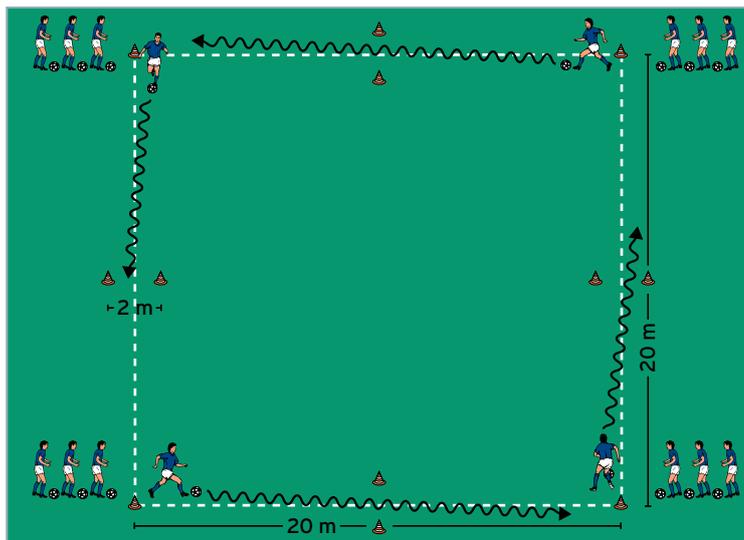


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Feld

von Paul Schomann (19.05.2015)



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf jeder Linie ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen des Feldes verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln gegen den Uhrzeigersinn durch das Hütchentor zum nächsten Hütchen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Hütchen erreicht hat.

Variationen

- Die Spieler durchdribbeln das Hütchentor im Slalom von außen.
- Die Spieler durchdribbeln das Hütchentor im Slalom von innen.
- Die Spieler durchpassen und umlaufen das Hütchentor.
- Die Spieler dribbeln im Uhrzeigersinn.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore schnell mit wenigen Kontakten beidfüßig durchdribbeln.
- Die Hütchentore vergrößern (Erleichterung) oder verkleinern (Erschwernis).
- Einen Wettkampf durchführen und die Spieler auf ein Startsignal alle 4 Hütchentore nacheinander durchdribbeln lassen: Welcher Spieler erreicht zuerst wieder sein Starthütchen?