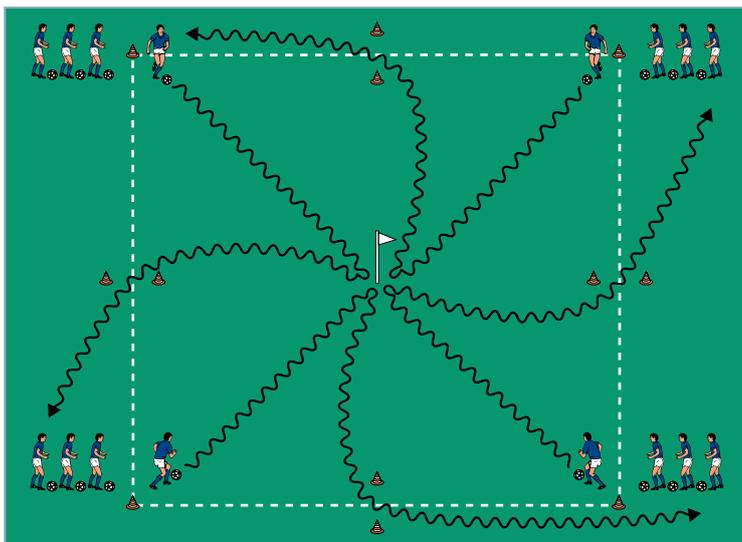


AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Feld mit Stange

von Paul Schomann (19.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig im Feld eine Stange aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur Stange, kappen kurz davor nach rechts ab 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 umdribbeln die Stange.
- Die Spieler durchdribbeln nach dem Richtungswechsel das Hütchentor im Slalom von außen.
- Die Spieler dribbeln nach dem Richtungswechsel direkt zum nächsten Hütchen.
- Die Spieler dribbeln im Uhrzeigersinn.
- Einen Wettkampf durchführen und die Spieler auf ein Startsignal einen Richtungswechsel an der Stange machen und dann alle 4 Hütchentore nacheinander durchdribbeln lassen: Welcher Spieler erreicht zuerst wieder sein Starhütchen?

Tipps und Korrekturen

- Verschiedene Richtungswechsel an der Stange durchführen lassen (mit der Sohle ziehen und abdrehen/aufdrehen, mit der Innen-/Außenseite kappen, Rivelino-Trick).
- Beim Richtungswechsel an der Stange mit nur einem Kontakt in die neue Richtung vorspielen und im Tempo wegdribbeln.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.