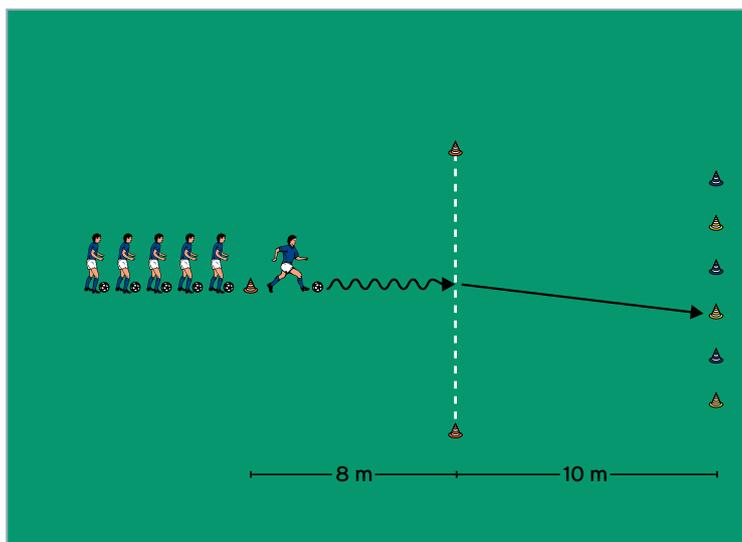


# AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Treffer-Team

von Jörg Daniel (28.07.2015)



## Organisation

- 10 Meter vor einem Starthütchen 6 Hütchenkegel aufstellen
- 8 Meter vor dem Starthütchen eine Passlinie markieren
- Die Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln zur Passlinie und versuchen mit einem Pass einen Hütchenkegel zu treffen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- Wie viele Pässe benötigen die Spieler bis sie alle Hütchenkegel getroffen haben?

## Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Den Ball mit der Hand rollen.
- Den Ball mit der Hand durch die gegrätschten Beine rückwärts rollen.
- Nur 2 Ballkontakte erlauben.

## Tipps und Korrekturen

- Die Distanz der Passlinie zu den Hütchenkegeln dem Leistungsstand der Spieler anpassen und gegebenenfalls verkleinern oder vergrößern.
- Mehrere Runden spielen und den Abstand der Hütchenkegel zueinander nach jedem Durchgang vergrößern.
- Als Trainer getroffene Hütchenkegel umkippen. So sehen die Spieler immer, wie viele Kegel sie schon getroffen haben.
- Die Zeit stoppen, die die Spieler benötigen bis sie alle Hütchenkegel getroffen haben.