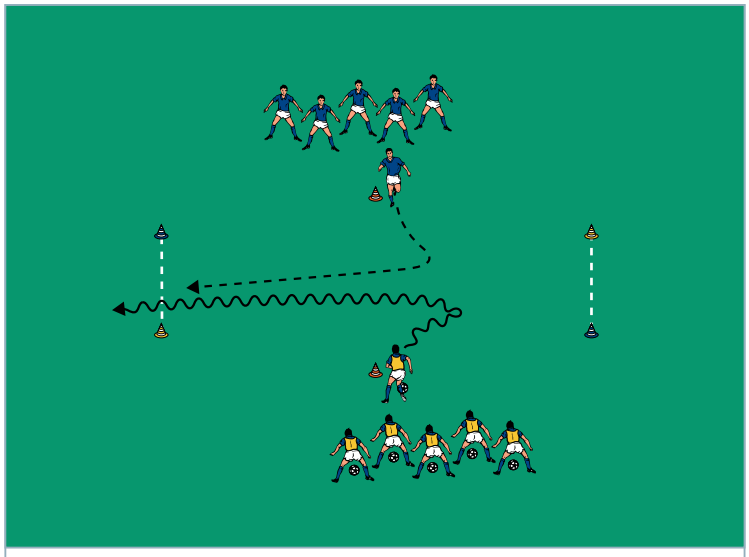
AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Rennen

von Klaus Pabst (17.11.2015)



Organisation

- Zwei 2 Meter breite Hütchentore 15 Meter gegenüber aufstellen
- Mittig zwischen den Hütchentoren 2 Starthütchen in 4 Metern Abstand gegenüber aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an einem Starthütchen Bälle haben

Ablauf

- Der Ballbesitzer versucht, als Angreifer den Spieler am Starthütchen gegenüber zu täuschen und ein Hütchentor zu durchdribbeln.
- Der Spieler ohne Ball agiert als Verteidiger und versucht den Spieler mit Ball vor dem Durchdribbeln eines Hütchentores abzuschlagen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

- Angreifer und Verteidiger haben keinen Ball.
- Angreifer und Verteidiger haben je 1 Ball.
- Nur der Verteidiger hat einen Ball.
- Einen Wettkampf durchführen und für jedes Durchdribbeln eines Hütchentores 1 Punkt vergeben. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Der Angreifer nutzt beliebig viele Finten im Stand und im Dribbling, um den Verteidiger zu täuschen.
- Der Verteidiger läuft erst los, wenn der Angreifer ins Dribbling gestartet ist.
- Der Verteidiger soll den Angreifer mit der Hand am Rücken abschlagen.