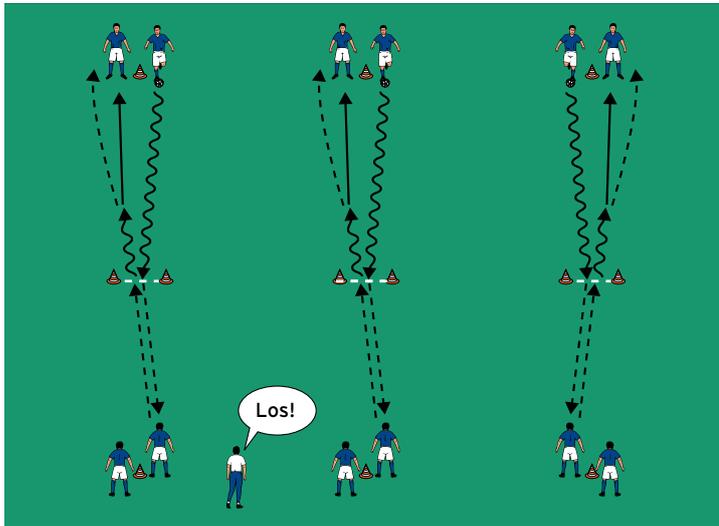


## THEMA: SPIELEND SCHNELLER WERDEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-PENDEL-STAFFEL

##### ORGANISATION

- ▶ 6 Starthütchen in einem Abstand von etwa 25 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen jeweils ein 1 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen, die jeweils ersten Spieler sind in Ballbesitz

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln ins Hütchentor, stoppen den Ball, sprinten zum Spieler gegenüber und schlagen dort ab.
- ▶ Der abgeschlagene Spieler sprintet zum Ball im Hütchentor, nimmt den Ball ins Dribbling mit, passt zum nächsten Spieler des gegenüberliegenden Starthütchens und läuft seinem Pass nach.
- ▶ Welche Gruppe absolviert zuerst 1-3 komplette Durchgänge.

##### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und ins Hütchentor legen bzw. aufnehmen und zuwerfen.
- ▶ Dribbeln, durch das Hütchentor passen und zum Spieler gegenüber zuspelen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit der Fußsohle sicher im Hütchentor stoppen.
- ▶ Ein Durchgang ist absolviert, wenn jeder Spieler wieder seine Ausgangsposition erreicht hat.