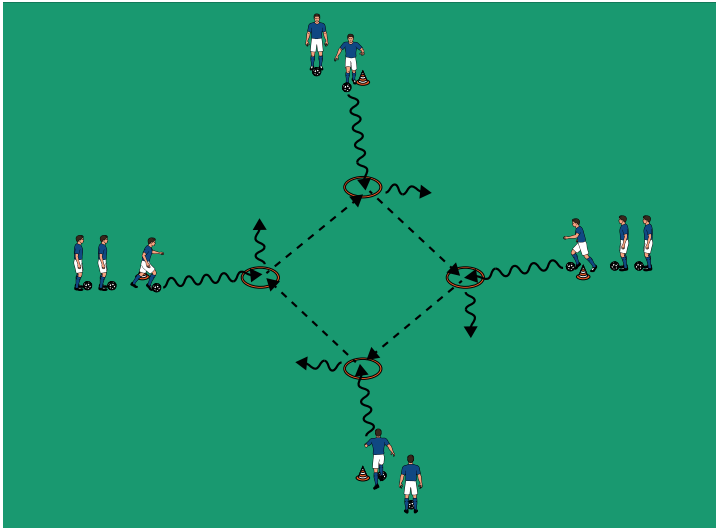


THEMA: DER ERSTE KONTAKT ENTSCHEIDET



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen eine 20 Meter große Raute markieren.
- ▶ 5 Meter vor jedes Hütchen einen Reifen legen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln in den Reifen, stoppen den Ball, laufen zum linken Reifen und nehmen den Ball von dort nach gegenüber mit.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball aus dem rechten/linken Reifen zum eigenen Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Den Ball aus dem rechten/linken Reifen zum linken/rechten Starthütchen mitnehmen.
- ▶ Den Ball aus dem Reifen gegenüber zum eigenen Starthütchen mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang mit einem Zuruf, später die Spieler eigenständig starten lassen.
- ▶ Die Bälle sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen.