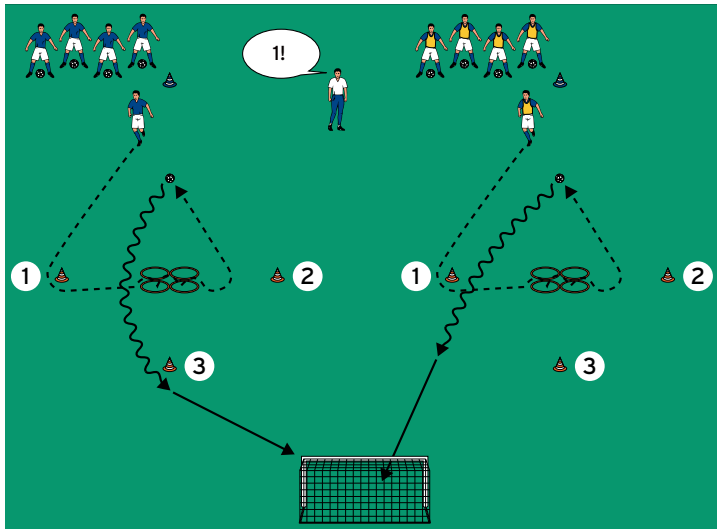


THEMA: KOORDINATION UND SCHNELLIGKEIT SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

REIFEN-VIERECK-WETTBEWERB

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 15 Meter vor den Reifen 1 Tor errichten
- ▶ Die Hütchen von 1 bis 3 nummerieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams mit Bällen jeweils an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler platzieren ihren Ball zwischen Starthütchen und Reifen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die ersten Spieler umlaufen das aufgerufene Hütchen, durchlaufen die rechten Reifen, nehmen den Ball ins Dribbling mit und schießen auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ 2 oder 3 Hütchen aufrufen.
- ▶ Mit Hütchen/Stangen Zielzonen im Tor markieren, in die die Spieler schießen sollen.
- ▶ Einen Torhüter im Tor postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Hütchen und Reifen immer abwechselnd durchlaufen.
- ▶ Nach dem Umlaufen eines Hütchens immer die rechten beiden Reifen durchlaufen.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte laut mitzählen.