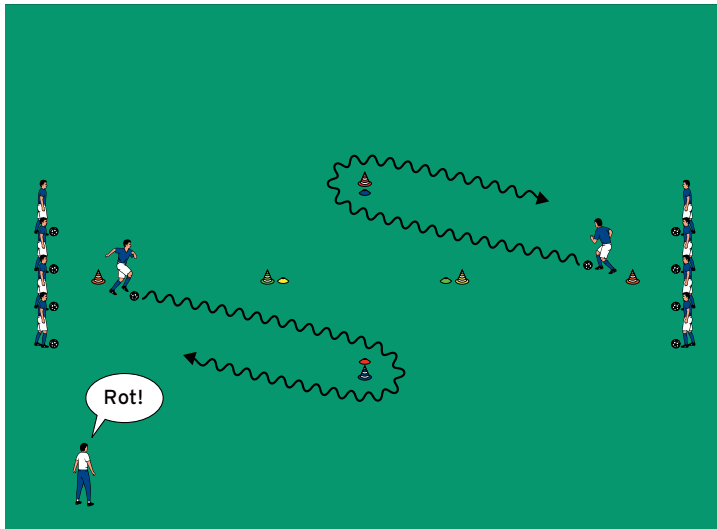


THEMA: AUCH MIT BALL SCHNELL SEIN



AUFWÄRMEN 1:

4-FARBEN-RAUTE I

ORGANISATION

- ▶ In einem Abstand von 20 Metern 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Zwischen den Starthütchen mit 4 verschiedenfarbigen großen und kleinen Hütchen eine Raute gemäß Abbildung markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft umdribbelt stets die großen, die andere stets die kleinen Hütchen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler umdribbeln jeweils ihr Hütchen der entsprechenden Farbe.
- ▶ Sobald die beiden Spieler das Hütchen umdribbelt haben, ruft der Trainer eine neue Farbe auf und die nächsten Spieler starten.

VARIATIONEN

- ▶ Mehrere Farben aufrufen.
- ▶ Die Hütchen umlaufen.
- ▶ Das Hütchen gegenüber vom aufgerufenen Hütchen umdribbeln/umlaufen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erreicht zuerst das eigene Starthütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Farben anzeigen statt aufrufen.
- ▶ Die Distanzen und Positionen der Hütchen in der Raute verändern.