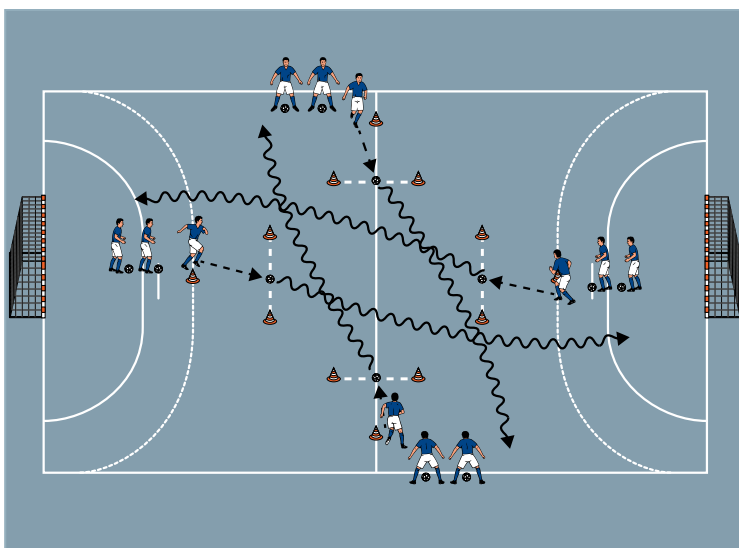


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Raute I

von Klaus Pabst (21.02.2017)



Organisation

- Vier 2 Meter breite Hütchentore in einer 20 Meter großen Raute aufstellen
- 2 Meter hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen, wobei die ersten Spieler ihren Ball ins Hütchentor legen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen zum Ball im Hütchentor und nehmen zum Starthütchen gegenüber ins Dribbling an und mit.
- Sobald der Vordermann aus dem Hütchentor gedribbelt ist, legen die nächsten Spieler ihren Ball ins Hütchentor und starten dann wieder gleichzeitig.

Variationen

- Den Ball zum rechten/linken Starthütchen ins Dribbling mitnehmen.
- Den Ball auf Trainerzuruf (rechts/links/gerade) zum entsprechenden Starthütchen mitnehmen.
- Nur mit der Innen-/Außenseite mitnehmen.
- Nur mit dem rechten/linken Fuß mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst als Trainer jeden Durchgang mit einem Startsignal beginnen. Später sollen sich die Spieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.
- Die Hütchentore möglichst auf Hallenlinien am Boden markieren und die Bälle genau auf die Linien legen.
- In der Mitte zwischen den Hütchentoren orientieren, Mitspielern ausweichen und in freie Räume dribbeln.
- Die wartenden Spieler sind stets aktionsbereit und legen ihren Ball sofort ins freigewordene Hütchentor.