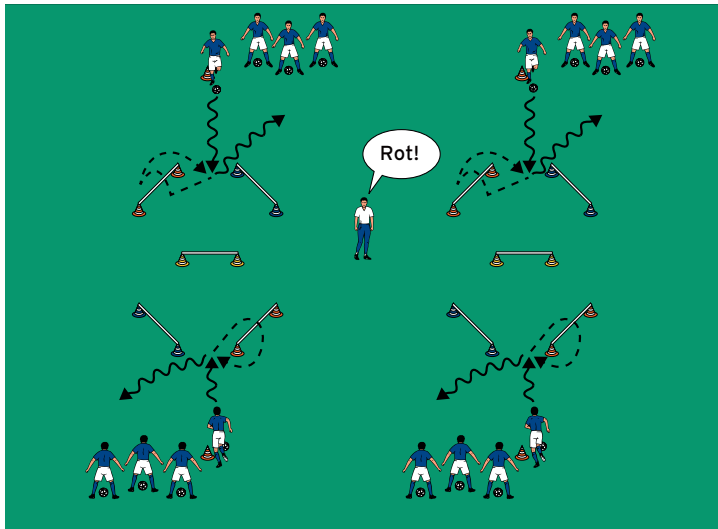


THEMA: ZWEIKÄMPFE MIT TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLIGKEIT IM STANGENDREIECK

ORGANISATION

- ▶ Gleicher Aufbau wie bei Aufwärmen 1

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers dribbeln die ersten 4 Spieler zum Dreieck. Plötzlich ruft der Trainer rot oder weiß.
- ▶ Die Spieler treten auf den Ball und springen über die entsprechende Stange.
- ▶ Anschließend sprinten sie zum Ball und dribbeln zur eigenen Gruppe zurück.
- ▶ Der Spieler, der als erster seinen Mitspieler abschlägt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welches Team hat zuerst 10 Punkte gesammelt?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen zunächst über die mittlere Stange springen und erst danach über die ausgerufene Farbe.
- ▶ Die Spieler müssen auf ein Signal des Trainers zunächst über die mittlere Stange und danach über die gegenüberliegende rote oder weiße Stange springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen den Ball am Fuß haben, wenn sie beim Partner abschlagen.
- ▶ Schnelligkeitsaspekte passen sehr gut in den zweiten Aufwärmteil.
- ▶ Der Teamgedanke sorgt für zusätzliche Motivation.