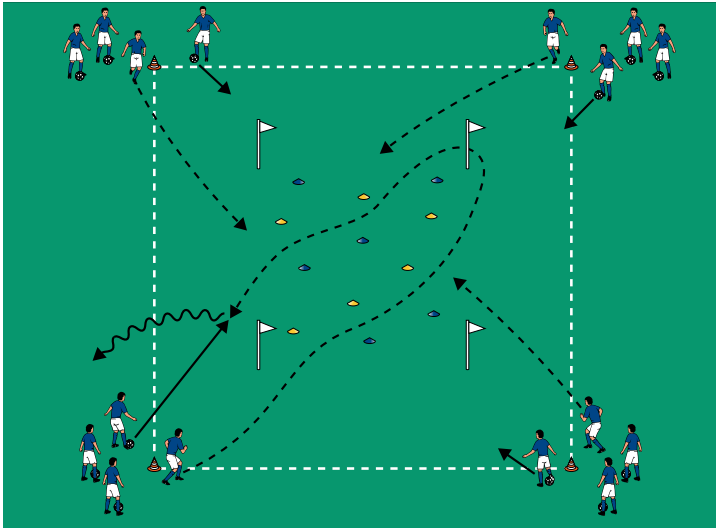


THEMA: ZUSPIELE IN ENGEN RÄUMEN MITNEHMEN



AUFWÄRMEN 1:

MITNAHME-DSCHUNDEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Hütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Zwischen den Stangen einen "Dschungel" aus vielen Hütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat keinen Ball, die übrigen Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler laufen durch den "Dschungel", um die diagonal gegenüberstehende Stange, durch den "Dschungel" zurück und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück zum Starthütchen.
- ▶ Die Passgeber laufen durch den Dschungel usw.

VARIATIONEN

- ▶ Das Zuspiel zum rechten/linken Hütchen mitnehmen.
- ▶ Die vordere Stange umlaufen und das Zuspiel zum Hütchen gegenüber mitnehmen.
- ▶ Die Anzahl der Hütchen erhöhen/verringern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Lauf um die Stange stets orientieren und Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Den Hütchen im "Dschungel" ausweichen.
- ▶ Nach Möglichkeit Pylonen oder größere Hütchen im "Dschungel" nutzen.