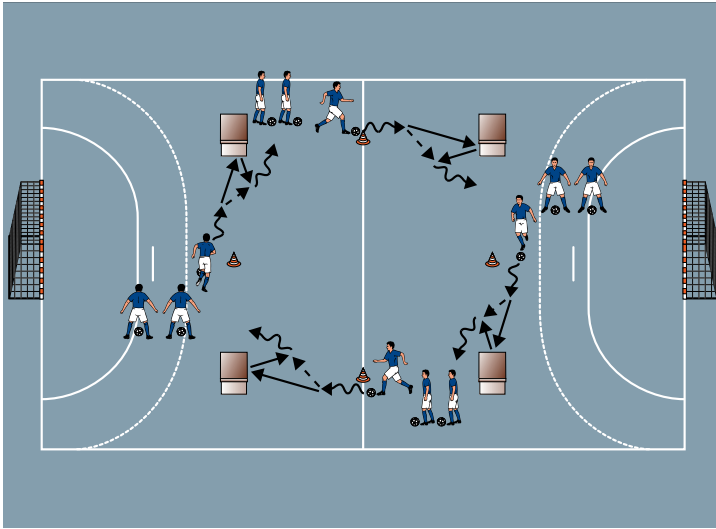


THEMA: MIT HALLENGERÄTEN VIELSEITIG TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KLEINKASTEN-FELD I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Kleinkästen ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig zwischen den Kleinkästen je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Den Ablauf im Uhrzeigersinn durchführen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler spielen einen Doppelpass mit dem Kleinkasten und nehmen zum nächsten Hütchen an und mit.

VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn durchführen.
- ▶ Zum Starthütchen gegenüber mitnehmen.
- ▶ Zu einem frei wählbaren Starthütchen an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Doppelpass stets aus dem Dribbling spielen.
- ▶ Mit dem linken Fuß passen und mit dem rechten Fuß mitnehmen.