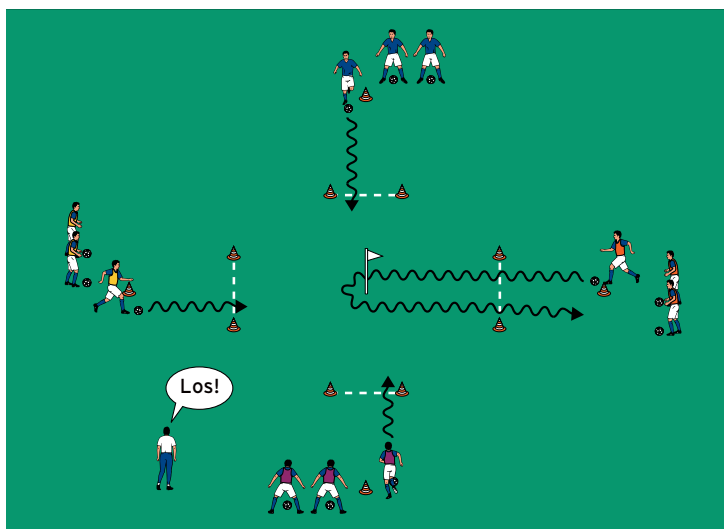


THEMA: SPASS UND MOTIVATION IN DEN SOMMERFERIEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-TORE

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern in Rautenform aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und mittig zwischen den Hütchentoren eine Slalomstange aufstellen
- ▶ 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig, durchdribbeln das Hütchentor, umdribbeln die Slalomstange und durch das Hütchentor zum Starthütchen zurück.
- ▶ Am Starthütchen schlagen die Spieler den nächsten Spieler ab, der sofort ins Dribbling startet.
- ▶ Jedes Durchdribbeln des Hütchentores ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team erreicht zuerst 30 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Das Hütchentor auf dem Hin- oder/und Rückweg im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Das Hütchentor auf dem Hin- oder/und Rückweg in Form einer Acht durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Dribbelwege kennenzulernen, die Spieler zunächst einmal mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- ▶ Der nächste Spieler jedes Teams startet, sobald ihn der Vordermann abgeschlagen hat.
- ▶ An der Slalomstange den Blick vom Ball lösen, orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Jedes Team zählt seine gewonnenen Punkte jeweils laut mit.