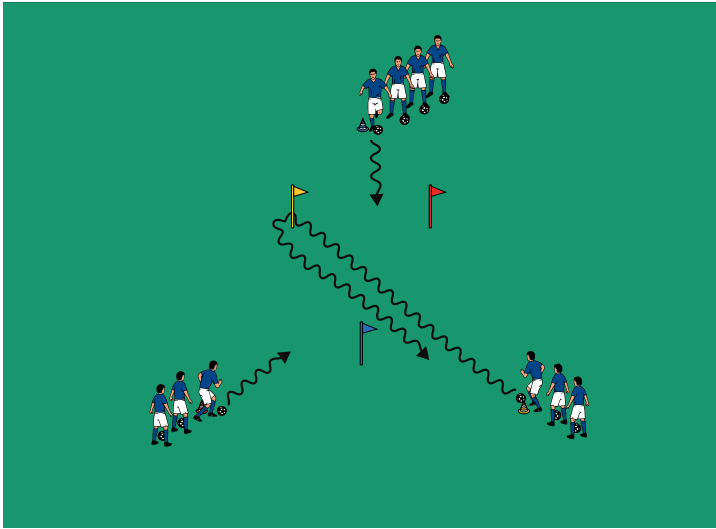


THEMA: SCHON IN DER VORBEREITUNG KREATIV SEIN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ Mit verschiedenfarbigen Hütchen ein 20 Meter großes Dreieck markieren.
- ▶ Mittig im Dreieck 3 Stangen aufstellen und jeweils mit einem verschiedenfarbigen Hütchen kennzeichnen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln die Stange mit dem gleichfarbigen Hütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der jeweilige Vordermann die Stange umdribbelt hat.

VARIATIONEN

- ▶ Eine Stange mit einem andersfarbigen Hütchen umdribbeln und dann zum gleichfarbigen Hütchen dribbeln.
- ▶ Wie zuvor, nur jetzt zum Hütchen der dritten Farbe dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Belastung durch schnelle oder langsamere Startsignale steuern.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen orientieren und anderen Spielern ausweichen.