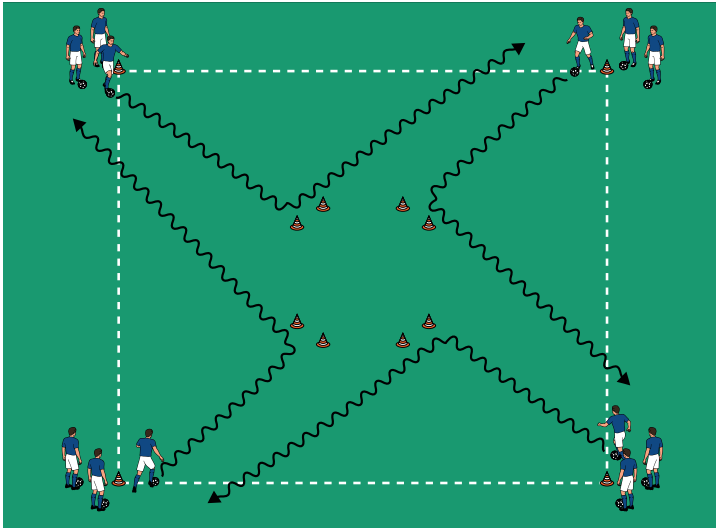


**THEMA: SCHNELLER IST MEIST AUCH BESSER!**



**AUFWÄRMEN 1:**

**TEMPOWECHSEL-DRIBBELN**

**ORGANISATION**

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren.
- ▶ Etwa 8 Meter vor jedem Hütchen 2 'Doppel-Hütchen' aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen des Feldes verteilen.

**ABLAUF**

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln auf die 'Doppel-Hütchen' zu, kappen den Ball nach links und dribbeln zum linken Hütchen.

**VARIATIONEN**

- ▶ Nach rechts kappen.
- ▶ Mit der Außen-/Innenseite kappen.
- ▶ Den Ball zurückziehen und zum eigenen Hütchen dribbeln.
- ▶ Ohne Ball laufen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Vor den 'Doppel-Hütchen' kappen und diese möglichst nicht berühren.
- ▶ Die 'Doppel-Hütchen' langsamer andribbeln und mit dem Kappen das Tempo steigern.