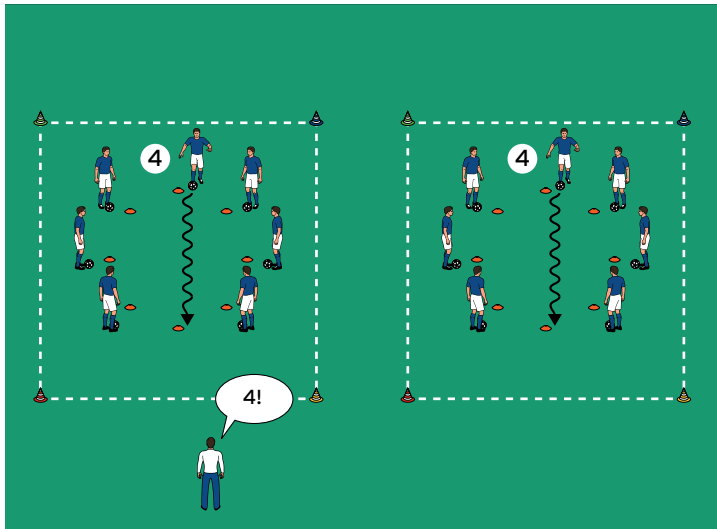


THEMA: DIE ÜBERZAHL ZIELSTREBIG AUSSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

WAHRNEHMEN UND DRIBBELN I

ORGANISATION

- ▶ Im Abstand von 5 Metern zwei 15 x 15 Meter große Felder mit jeweils 4 verschiedenfarbigen Hütchen abstecken.
- ▶ In beiden Feldern mit 8 Tellerhütchen einen Kreis markieren.
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball an den Hütchen aufstellen und jeweils durchnummerieren.
- ▶ Je 1 Hütchen frei lassen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Der aufgerufene Spieler dribbelt durch den Kreis zum jeweils freien Hütchen.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die nächste Zahl auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle variieren: Die Übungen mit einem Mini-, Tennis- oder Leichtball durchführen.
- ▶ Die Zahlen verschlüsselt aufrufen (z. B. auf Englisch oder mit einer Rechenaufgabe usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer nicht an einem Ort stehen, sondern um die Quadrate gehen, damit sich die Spieler immer wieder neu orientieren müssen.
- ▶ Stehen nicht ausreichend Hütchen zur Verfügung, gegebenenfalls auch verschiedenfarbige Leibchen einsetzen.