

Läufe im Quadrat (koordinatives Aufwärmen)

Aus vier Hütchen bildet man ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 15 m. Genau in die Mitte des Quadrats legt man ein fünftes Hütchen ab. An jedem der vier Eckpunkte stehen drei Spieler mit Ball. Die beiden ersten Spieler der Gruppe A und C starten gleichzeitig mit Ball in Richtung mittleres Hütchen und biegen dort in einem rechten Winkel nach links ab. Bei der neuen Gruppe stellen sie sich hinten an. Haben beide Spieler ihr Ziel erreicht, so starten die ersten Spieler der Gruppen B und D.

Als Variation können auch alle vier Spieler gleichzeitig starten. Natürlich sind auch Richtungsänderungen möglich.

