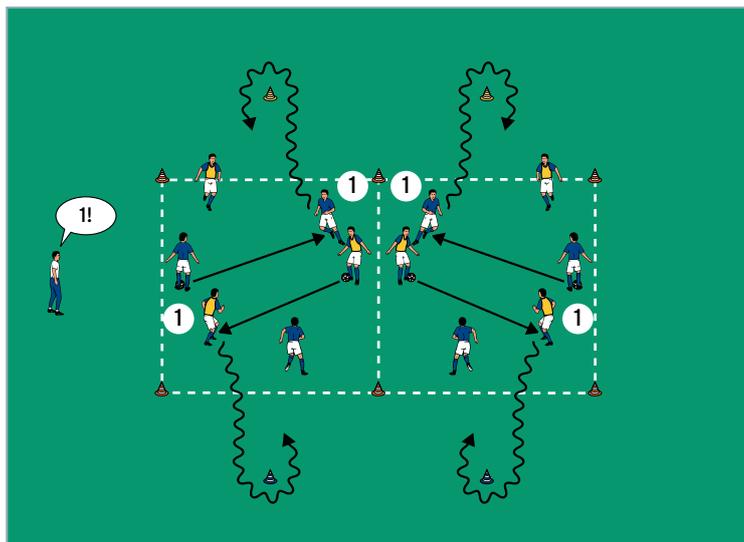


AUFWÄRMEN 2: Speed-Dribbling

von Frank Engel (28.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- 4 Mannschaften bilden und die Spieler auf die Felder verteilen
- Jedem Spieler eine Nummer zuweisen
- Jede Mannschaft erhält 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Den Ball nun zum aufgerufenen Spieler passen, der zunächst um das der Mannschaft zugewiesene Hütchen dribbelt.
- Anschließend passt er zu einem Mitspieler, der um das andere Hütchen dribbelt.
- Die Aktion wird durch ein Zuspiel auf einen dritten Spieler abgeschlossen, der den Ball im Feld 5 mal jonglieren muss.

Variationen

- Der dritte Spieler muss um das erste Hütchen dribbeln und danach ins Feld zurückdribbeln, um die Aktion zu beenden.
- Nur mit links/rechts passen.
- Im Feld nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Die Mannschaft, die zuerst in einem Feld die Aktion beendet, erhält 1 Punkt.
- Nach einigen Durchgängen wechseln 2 Mannschaften das Feld, so dass es zu neuen Duellen kommt.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Jedes Team bestimmt einen Spieler, der die erzielten Punkte jeweils laut mitzählt.