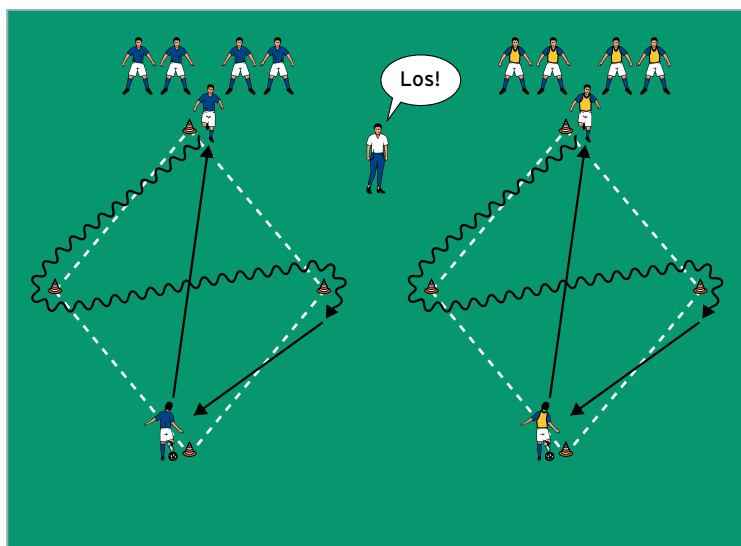


AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Rauten II

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und auf je 1 Raute verteilen

Ablauf

- Jede Mannschaft stellt 1 Anspieler an einem Hütchen auf.
- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Der Anspieler passt zum gegenüberstehenden Spieler.
- Dieser umdribbelt die beiden freien Hütchen in Form einer halben Acht und spielt zum Anspieler zurück.
- Der Spieler, der die Aktion zuerst beendet, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Die Aktion läuft als Staffel ab.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Per Flugball zum Mitspieler passen.
- Per Einwurf zum Mitspieler passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler wählen selbst, welches Hütchen sie zuerst andribbeln.
- Den Anspieler nach jedem kompletten Durchgang austauschen.
- Auf ein kontrolliertes Zuspiel achten.
- Das Zuspiel mit dem ersten Kontakt in die Bewegung mitnehmen.
- Möglichst kontrolliert und sicher dribbeln.