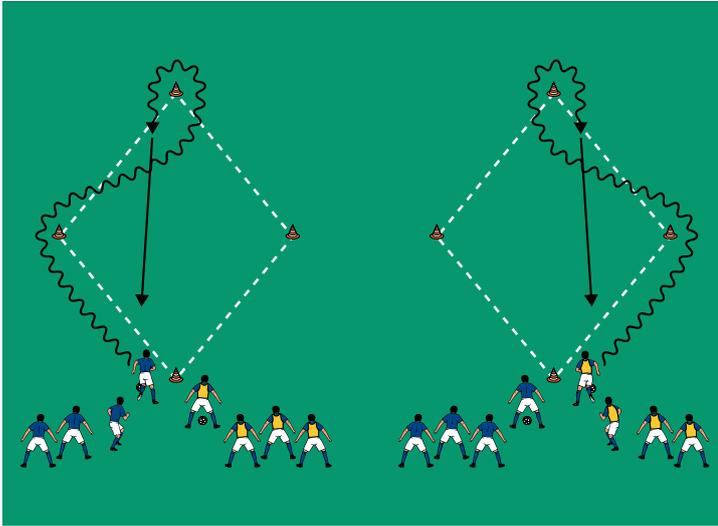


## THEMA: GEZIELT DRIBBELN, UM GEGENSPIELER ZU BINDEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-RAUTEN

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Rauten markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler jeder Gruppe an jeder Raute haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer an jeder Raute starten gleichzeitig, umdribbeln zunächst das seitliche Hütchen und dribbeln dann das Wendehütchen an, welches sie ebenfalls umdribbeln.
- ▶ Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Mitspieler an der Startposition zurück und laufen ihrem Abspiel nach.
- ▶ Die Passempfänger starten ebenfalls usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Vor den seitlichen Hütchen eine Finte ausführen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler beider Gruppen sollten zunächst zeitlich versetzt starten.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten tauschen und zur jeweils anderen Seite dribbeln lassen.