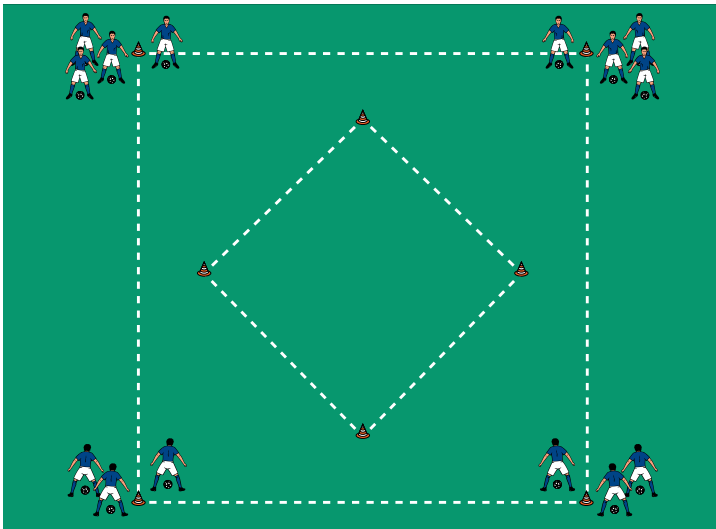


## THEMA: ZIELSTREBIG DRIBBELN



### AUFWÄRMEN 1:

#### INNERE DRIBBEL-RAUTE

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld eine 10 x 10 Meter große Raute errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das linke Hütchen der Raute und dribbeln zum nächsten Starthütchen auf der linken Seite.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das Hütchen in der Raute umdribbelt hat.

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die entfernte rechte Rautenspitze zum nächsten Starthütchen auf der linken Seite.

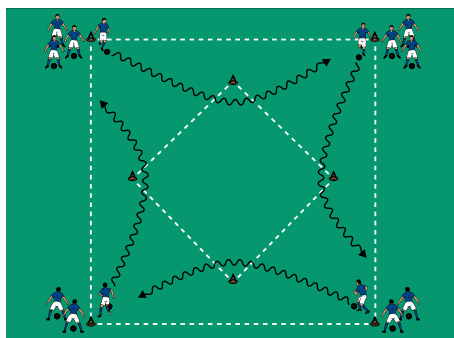
##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler das rechte Hütchen und die linke entfernte Rautenspitze zum diagonal gegenüberliegenden Starthütchen.

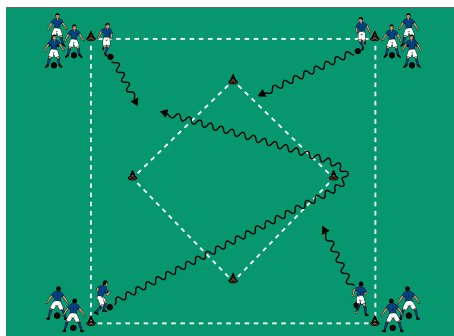
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Bei sich kreuzenden Laufwegen sollen sich die Spieler orientieren und immer in freie Räume dribbeln.
- ▶ Bei freien Räumen den Ball weiter vorspielen und so das Dribbeltempo steigern.
- ▶ An den Hütchen der Raute die Dribbelrichtung mit möglichst nur einem Kontakt wechseln ("abkappen").

Übung 1



Übung 2



Übung 3

