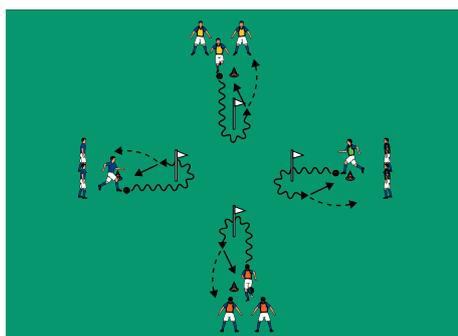


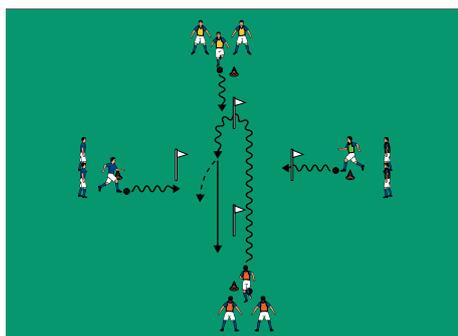
## THEMA: DRIBBELN UND KAPPEN



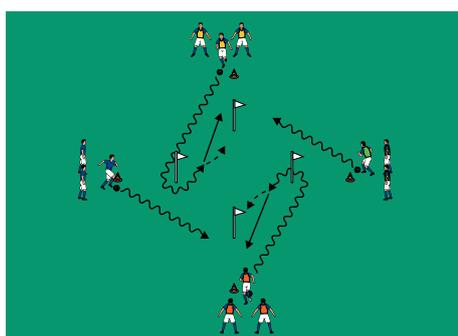
Übung 1



Übung 2



Übung 3



### AUFWÄRMEN 2:

#### STAFFEL-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ 4 Teams bilden und den Hütchen zuweisen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die ersten Spieler von jedem Hütchen die vordere Stange, passen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- ▶ Die Passempfänger nehmen in die Bewegung nach vorne an und mit, umdribbeln ebenfalls die erste Stange usw.
- ▶ Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die entfernte Stange und passen zum eigenen Starthütchen zurück.

##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Stange auf der rechten/linken Seite von außen nach innen und passen zum eigenen Starthütchen zurück.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten um die jeweilige Stange kappen und die Dribbelrichtung schnell wechseln.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und erst dann zupassen, wenn der Passweg frei ist.
- ▶ Bei Übung 2 kreuzen sich die Laufwege der Spieler. Den Blick vom Ball lösen, den anderen Spielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden!
- ▶ Als Trainer so postieren, dass alle Gruppen gleichzeitig beobachtet werden können.