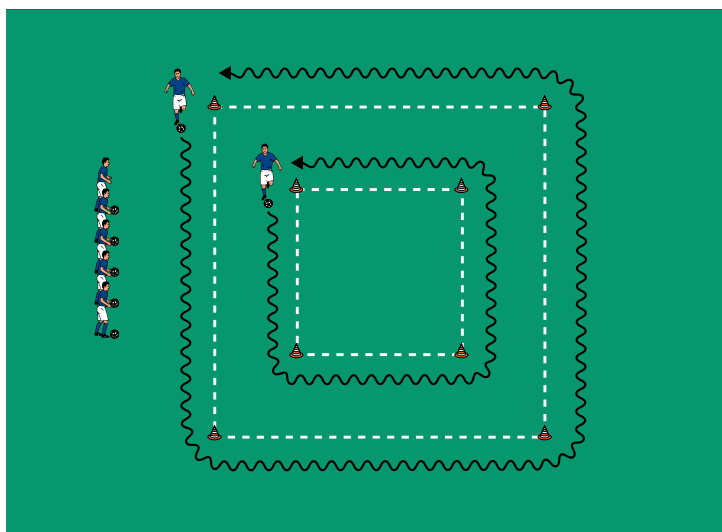


THEMA: SCHNELL UND ENG DRIBBELN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELFELD-WETT-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein inneres 5 x 5 sowie ein äußeres 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Je 1 Spieler an einem inneren und einem äußeren Hütchen aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen außerhalb der Felder postieren
- ▶ Alle Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die beiden Ballbesitzer an den Hütchen ins Dribbling und umdribbeln das jeweilige Feld.
- ▶ Der Spieler im inneren Feld versucht, möglichst viele Runden in der Zeit zu dribbeln, die der jeweils andere Spieler benötigt, um einmal um das äußere Feld zu dribbeln.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

VARIATIONEN

- ▶ Stärkerer Spieler dribbelt gegen einen schwächeren Spieler.
- ▶ Falls der äußere Spieler zu stark ist: Das innere Feld mit dem Ball in der Hand umlaufen, das äußere umdribbeln.
- ▶ Stärkerer Spieler führt den Ball nur mit der Sohle.
- ▶ Die Dribbelrichtung variieren.
- ▶ Im inneren Feld im sowie im äußeren im Gegenurzeigersinn dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Gegenurzeigersinn mit rechts, im Uhrzeigersinn mit links dribbeln.
- ▶ Als Trainer die Runden, die der Spieler im inneren Feld dribbelt, jeweils laut mitzählen.
- ▶ Hütchen im inneren und äußeren Feld unterschiedlich farbig markieren.
- ▶ Trainer begleitet den schwächeren Spieler im inneren Feld beim Dribbling.
- ▶ Trainer stellt sich an ein Hütchen und gibt Kommandos.