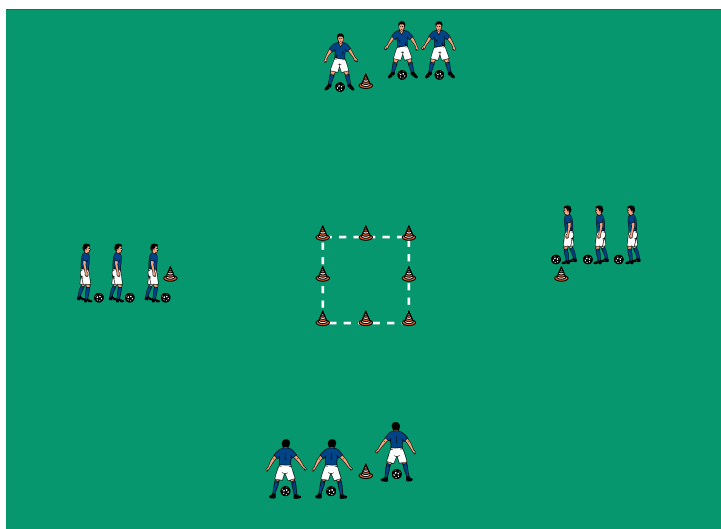


## THEMA: IM DRIBBLING VARIABEL SEIN



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4-GEGEN-4-KAPPEN

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 5 x 5 Meter großes Feld markieren und mittig zwischen den Hütchen jeweils ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 10 Meter vor den mittleren Hütchen jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umdribbeln die 3 Hütchen im Feld vor dem Starthütchen im Slalom von rechts/links und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Hütchen umdribbelt hat.

##### ABLAUF ÜBUNG 2

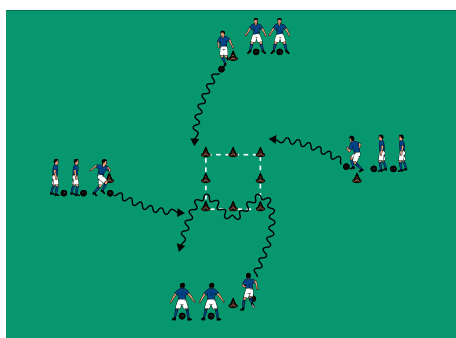
- ▶ Wie zuvor, nur jetzt umdribbeln die Spieler das mittlere Hütchen von rechts/links, dann das linke/rechte äußere Hütchen und dribbeln zum Starthütchen gegenüber.

##### ABLAUF ÜBUNG 3

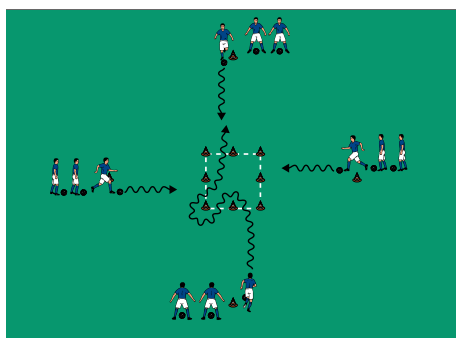
- ▶ Wie zuvor nur jetzt umdribbeln die Spieler noch zusätzlich das mittlere Hütchen auf der linken/rechten Seite und dribbeln zum linken Starthütchen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

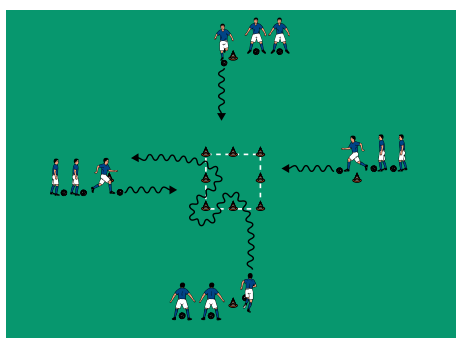
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler gleichzeitig starten. Gegebenenfalls als Trainer ein Startkommando geben.
- ▶ Im Viereck-Slalom orientieren, in freie Räume dribbeln und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Nicht auf die Hütchen zudribbeln, sondern die Zwischenräume zwischen den Hütchen andribbeln.
- ▶ Die Dribbelwege im Viereck-Slalom immer weiter variieren.



Übung 1



Übung 2



Übung 3