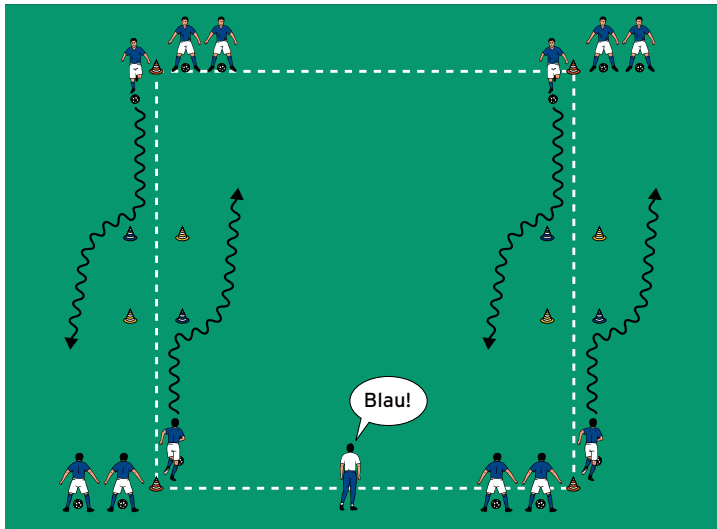


THEMA: DRIBBELN UNTER GEGNERDRUCK



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-FINTEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 8 Meter vor jedem Starthütchen ein 1 Meter breites Hütchentor mit zwei verschiedenfarbigen Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln gleichzeitig auf die Hütchentore zu.
- ▶ Sobald der Trainer eine Farbe aufruft, dribbeln die Spieler am Hütchen mit der aufgerufenen Farbe vorbei zum Starthütchen gegenüber.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vordermänner das andere Starthütchen erreicht haben.

VARIATIONEN

- ▶ Einen einfachen/doppelten Übersteiger machen und dann das aufgerufene Hütchen umdribbeln.
- ▶ Der Trainer zeigt die jeweilige Farbe mit farbigen Hütchen an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Vor dem Hütchentor nicht stehen bleiben, sondern den Ball bis zum Farbzuruf des Trainers weiter dribbeln.