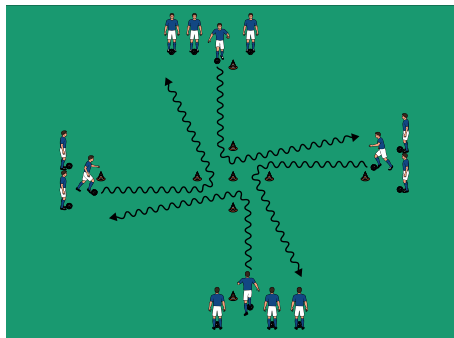
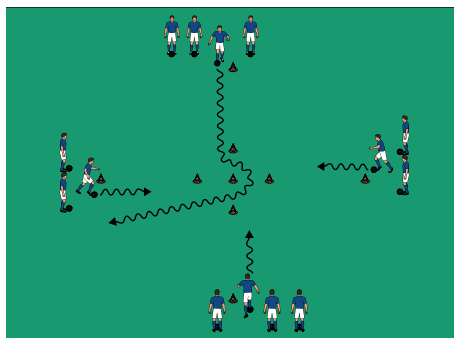


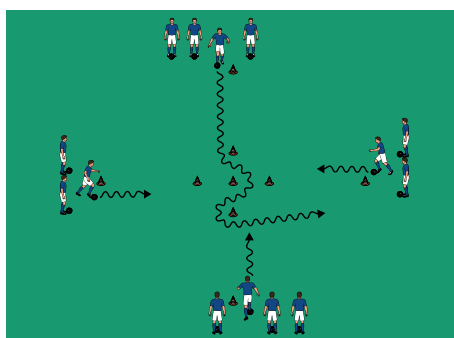
THEMA: DRIBBELN MIT GEGNER*INNENDRUCK



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-KREUZ

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen eine 20 x 20 Meter große Raute markieren.
- ▶ In der Mitte eine weitere Raute sowie darin ein weiteres Hütchen errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig, dribbeln rechts am ersten Hütchen vorbei, kappen nach links und dribbeln zum linken Starthütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vorgänger gekappt haben.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt noch links am zweiten Hütchen vorbeidribbeln, nach rechts kappen und zum rechten Starthütchen dribbeln.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, aber jetzt noch rechts am dritten Hütchen vorbeidribbeln, nach links kappen und zum linken Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Nach links mit der rechten Innenseite/linken Außenseite kappen, nach rechts mit der linken Innenseite/rechten Außenseite kappen.