

THEMA: DAS DRIBBELN AUCH IM SENIORENBEREICH WEITER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

HINDERNISDRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Anstelle der Slalomparcours Hütchentore als Hindernisse errichten.
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln alle Spieler durch jeweils 1 Hütchentor.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln auf das Trainerkommando paarweise durch jeweils 1 Hütchentor.
- ▶ Spielerpaare bilden: Die Partner halten sich beim Dribbeln an den Händen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen freie Hütchentore erkennen und diese durchdribbeln.
- ▶ Die Orientierung im Raum und die Spielübersicht werden geschult.
- ▶ Den Mitspielern und Hindernissen geschickt ausweichen!
- ▶ Nur auf ein Trainerkommando durch die Hütchentore dribbeln, ansonsten außen um die Hindernisse herum!