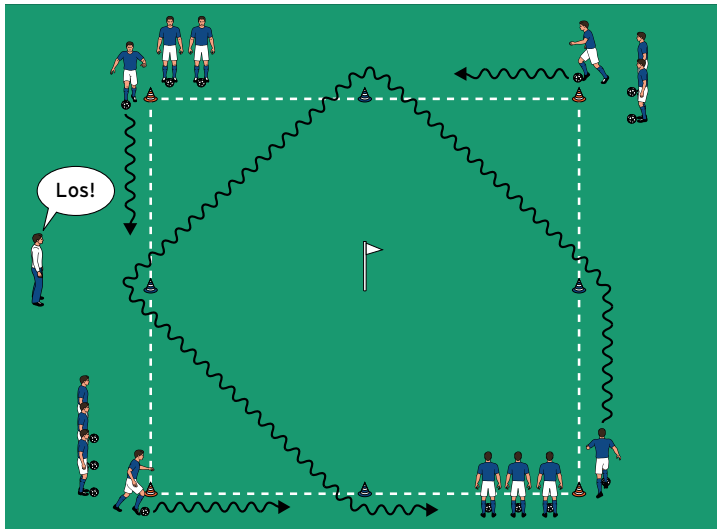


THEMA: IM DRIBBLING FORTSCHRITTE ERZIELEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-RENNEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler und umdribbeln alle 4 mittleren Hütchen.
- ▶ Welcher Spieler kontrolliert den Ball zuerst wieder am Starthütchen?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts gegen den Uhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Nur mit links im Uhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Auf ein Trainerkommando "rechts/links" gegen bzw. im Uhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und sprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Derjenige gewinnt, der den Ball zuerst mit den Händen auf das eigene Starthütchen legt.
- ▶ Die mittleren Hütchen außen umdribbeln.
- ▶ Am jedem mittleren Hütchen mit möglichst nur einem Kontakt die Dribbelrichtung ändern.
- ▶ Zwischen den Hütchen den Ball weiter vorspielen und so immer wieder beschleunigen.