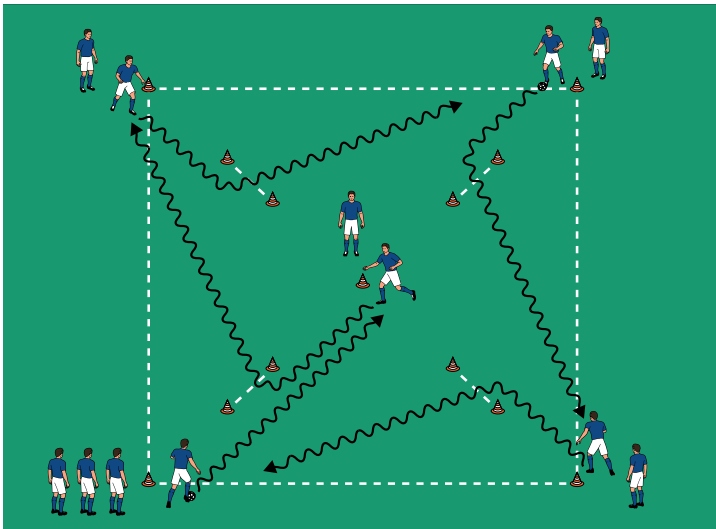


## THEMA: KEINE ÜBERZAHL VOR DEM GEGNER-TOR ENTGEHEN LASSEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-STERN

##### ORGANISATION

- ▶ Ein Hütchenquadrat errichten.
- ▶ Vor jedem Eckhütchen 1 Hütchentor markieren.
- ▶ In der Feldmitte 1 Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler an den Eck- und Positionshütchen verteilen.
- ▶ Die ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Startspieler dribbelt zum Positionshütchen in der Feldmitte und übergibt den Ball an den ersten dort postierten Spieler.
- ▶ Dieser dribbelt durch das Hütchentor im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Eckhütchen und übergibt dort an den jeweils nächsten Spieler usw.
- ▶ Gleichzeitig dribbelt auch der Startspieler vom diagonal gegenüberliegenden Starthütchen zum im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen.
- ▶ Am ersten Starthütchen beginnt der nächste Durchgang wieder mit einem Dribbling zum Positionshütchen in der Feldmitte.

##### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Auf dem Weg zu den Eckhütchen eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Um die Abläufe kennenzulernen, zunächst mit gemäßigttem Tempo beginnen. Das Dribbeltempo anschließend kontinuierlich steigern.
- ▶ Nach der Übergabe des Balles stellen sich die Spieler am jeweiligen Hütchen wieder an.