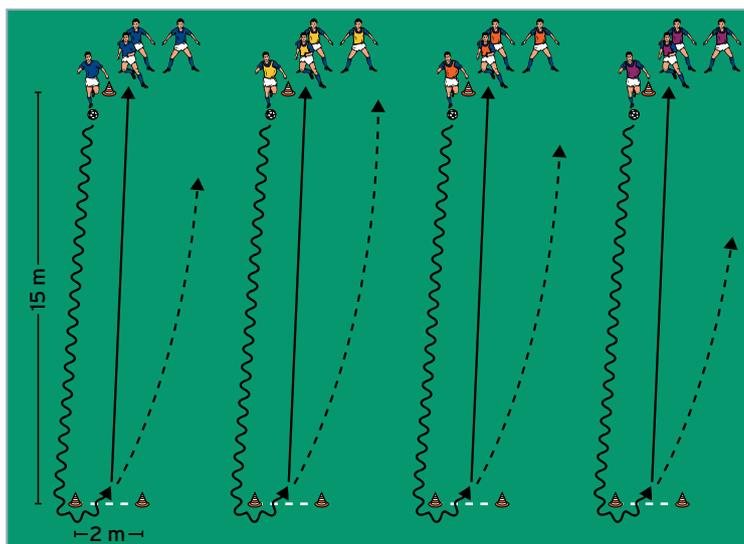


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Staffel I

von Klaus Pabst (30.06.2015)



Organisation

- 4 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- Die Spieler in 4 Gruppen zu je 4 Spielern an die Starthütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler 1 Ball hat

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten, durchdribbeln das Hütchentor von hinten, passen zum nächsten Spieler der Gruppe und laufen zum Starthütchen zurück.
- Der Passempfänger nimmt direkt wieder ins Dribbling zum Hütchentor mit.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 3 Durchgänge?

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Beide Hütchen des Hütchentores im Slalom umdribbeln.
- Das Hütchentor in Achterform durchdribbeln.
- Das Hütchentor von vorne durchdribbeln und im Hütchentor nach rechts/links kappen.

Tipps und Korrekturen

- Sobald der Pass gespielt wurde, dürfen die Spieler vom Starthütchen entgegenlaufen.
- Nachdem die Spieler den letzten Durchgang beendet haben, sollen sie sich hinsetzen, so dass sich der Sieger einfacher feststellen lässt.
- Mehrere Durchgänge nacheinander durchführen und schließlich einen Gesamtsieger bestimmen.