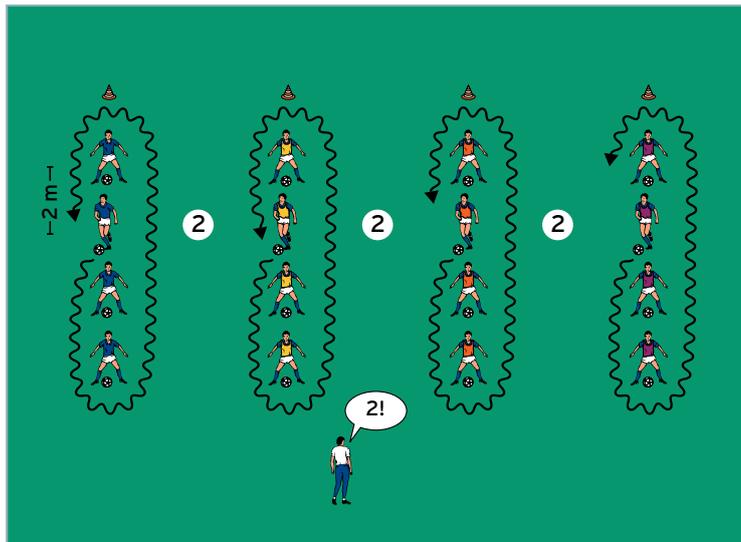


AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Staffel II

von Klaus Pabst (30.06.2015)



Organisation

- 4 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Die Teams beibehalten
- Die Gruppen postieren sich mit Bällen in einem jeweiligen Abstand von 2 Metern vor jeweils einem Starthütchen
- Jedem Spieler einer Gruppe eine Zahl von 1 bis 4 zuordnen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl von 1 bis 4 aufruft.
- Der aufgerufene Spieler jeder Gruppe startet nach vorne, umdribbelt den ersten und letzten Spieler seiner Gruppe und zu seiner Position zurück.
- Der Spieler, der zuerst wieder seine Position erreicht hat, bekommt einen Punkt.
- Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Ohne Ball laufen.
- Den Ball mit den Händen rollen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Spielern zusätzlich Buchstaben A bis D zuordnen und je nach Trainerkommando zudem seitlich um die Spieler der anderen Gruppen zurück zur eigenen Position dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Spieler ungefähr gleich oft aufrufen.
- Die Abstände der Spieler innerhalb der Gruppe und zwischen den Gruppen groß genug halten, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Die Spieler die Positionen immer wieder tauschen lassen, so dass sie dann andere Zahlen oder Buchstaben zugewiesen bekommen.
- Als Trainer nach jedem Durchgang den Sieger benennen.