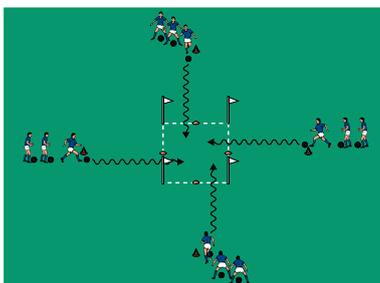


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Straßen

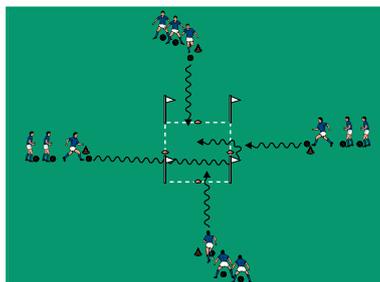
von Klaus Pabst (25.08.2015)



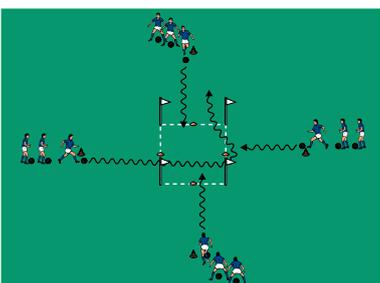
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Mit 4 Stangen ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- Mittig zwischen den Stangen jeweils ein Hütchen aufstellen
- 10 Meter außerhalb des Feldes vor jedem Hütchen ein Starhütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starhütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und durchdribbeln das Feld zum Starhütchen gegenüber.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das Feld durchdribbelt hat.

Übung 2

- Wie zuvor, jetzt umdribbeln die Spieler das Hütchen zwischen den entfernten Stangen und dribbeln zum Starhütchen zurück.

Übung 3

- Wie zuvor, jetzt dribbeln die Spieler nach Umdribbeln des Hütchens im Uhrzeigersinn zum linken Starhütchen aus dem Feld.

Tipps und Korrekturen

- Im Feld kreuzen sich die Laufwege. Zur Erleichterung zunächst die Spieler von 2 Starhütchen gegenüber im Wechsel starten lassen.
- Stangen und Hütchen bilden 'Dribbel-Straßen', auf denen sich die Spieler immer rechts halten sollen.
- Im Feld orientieren, ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Die Spieler stimmen sich ab und starten stets gleichzeitig.