

AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Rennen

von Klaus Pabst (25.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 4 Gruppen einteilen und jede Gruppe mit einem Ball an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Startsignal des Trainers umdribbeln die ersten Spieler jeder Gruppe alle Stangen rechts herum und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Der Spieler, der den Ball zuerst mit den Händen auf das Starthütchen legt, erhält einen Punkt.
- Welche Gruppe gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Spieler tragen den Ball in den Händen und umlaufen die Stangen.
- Die Spieler dribbeln links herum.
- Je nach Trainerkommando entweder rechts oder links herum dribbeln.
- Die Spieler umdribbeln die Stangen zweimal.

Tipps und Korrekturen

- Beim Umdribbeln der Stangen rechts herum, den rechten Fuß nutzen. Umdribbeln die Spieler die Stangen links herum, mit dem linken Fuß dribbeln.
- Alle Stangen nur außen umdribbeln.
- Als Trainer nach jedem Durchgang einen Sieger bestimmen.
- Jede Gruppe hat einen Kapitän, der die gewonnenen Punkte mitzählt.