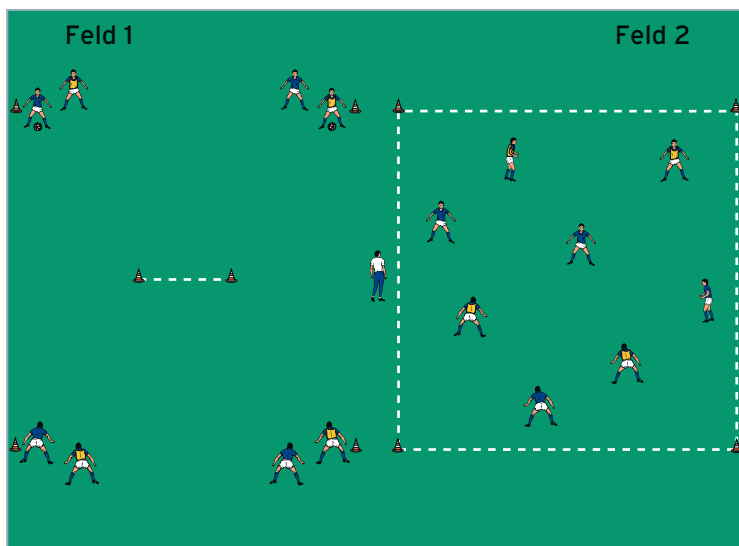
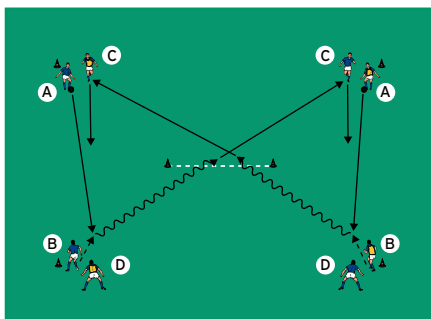


AUFWÄRMEN 2: Dribbelstaffel

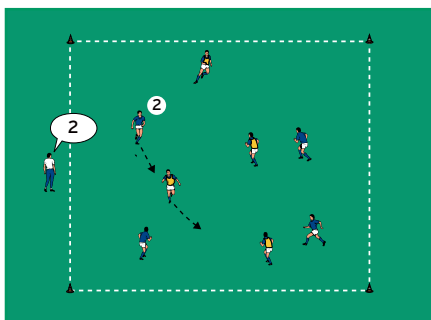
von Christian Wück (20.10.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Einen Bewegungsraum und 1 Hütchentor markieren
- Feld 2: Den Aufbau weiter verwenden
- Die Gruppen beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 gleich große Teams bilden und vorgegebene Positionen besetzen.
- Auf ein Trainerkommando passt A zu B.
- Dieser dribbelt durch das Hütchentor und passt zu C, der möglichst direkt auf D weiterleitet.
- D dribbelt ebenfalls durch das Hütchentor.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Feld 2

- Die durchnummerierten Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Die Teams fangen im Wechsel.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- Der aufgerufene Spieler der Mannschaft mit Fangrecht hat 20 Sekunden Zeit, möglichst viele Gegenspieler abzuschlagen.
- Danach ruft der Trainer einen Spieler der anderen Mannschaft auf.
- Welcher Spieler schlägt mehr Gegner ab (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 den Ball entschlossen in die Bewegung mitnehmen, um möglichst vor dem Gegenspieler das Hütchentor zu durchdribbeln.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.