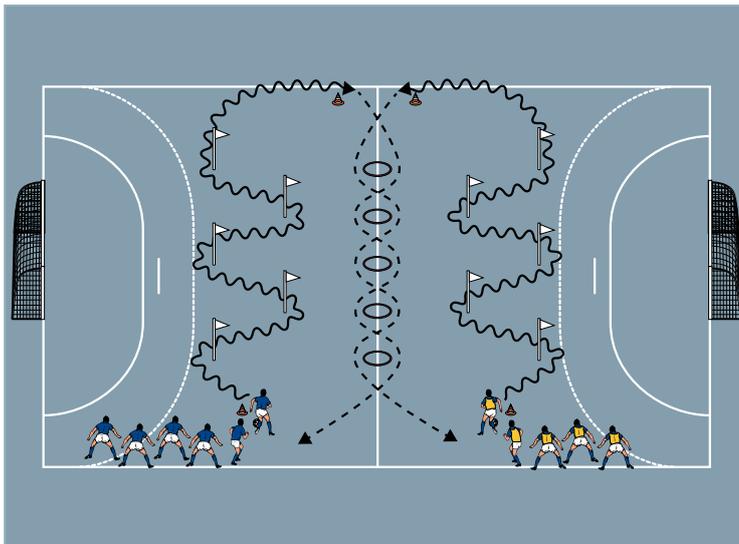


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Dribbling und Reifen-Lauf

von Horst Hrubesch (12.01.2016)



Organisation

- 2 Slalomparcours nebeneinander errichten
- Zwischen den beiden Parcours 5 Ringe auslegen
- Zusätzlich je 1 Start- und ein Wendehütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln nacheinander durch die Stangen, nehmen den Ball an den Wendehütchen in die Hand und laufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben um die Ringe zum Starthütchen zurück (z. B. Side-steps, rückwärts um die Ringe laufen, ein-/beidbeinig durch die Ringe hüpfen usw.).

Variationen

- Auch die Ringe umdribbeln und dabei verschiedene Dribbeltechniken ausführen (nur mit rechts/links bzw. Innen-/Außenseite um die Ringe dribbeln usw.).
- 2 Teams bilden und einen Staffelwettkampf durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Darauf achten, dass die Spieler beim Dribbling um die Stangen/Reifen mit beiden Füßen agieren.
- Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!