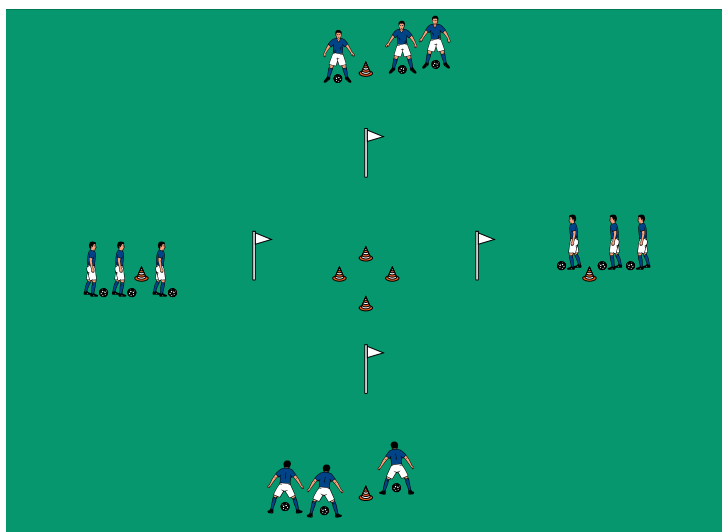
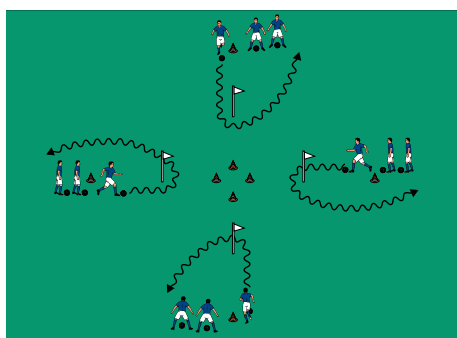


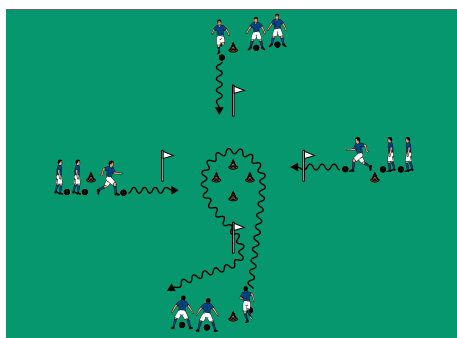
THEMA: DRIBBELN, DRIBBELN, DRIBBELN



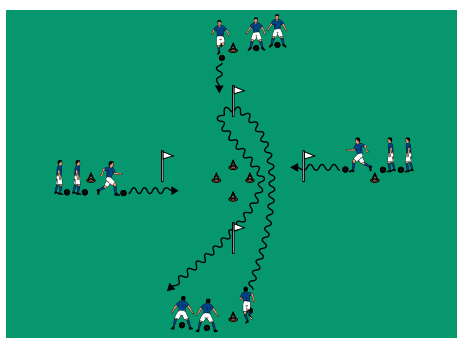
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-KREUZ

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 Meter großes Kreuz markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Stange und mittig zwischen den Stangen 4 Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange vor dem Starthütchen und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das Starthütchen wieder erreicht hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Hütchen in der Mitte und dribbeln im Slalom zum Starthütchen zurück.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Stange vor dem gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln dann im Slalom zum eigenen Starthütchen zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler umdribbeln die Stangen und Hütchen je nach Trainervorgabe nur von der rechts bzw. links.
- ▶ An den Stangen und Hütchen mit möglichst wenigen Kontakten schnell in die neue Richtung dribbeln.
- ▶ Bei den Übungen 2 und 3 im Raum orientieren, Mitspielern ausweichen und in freie Räume dribbeln.