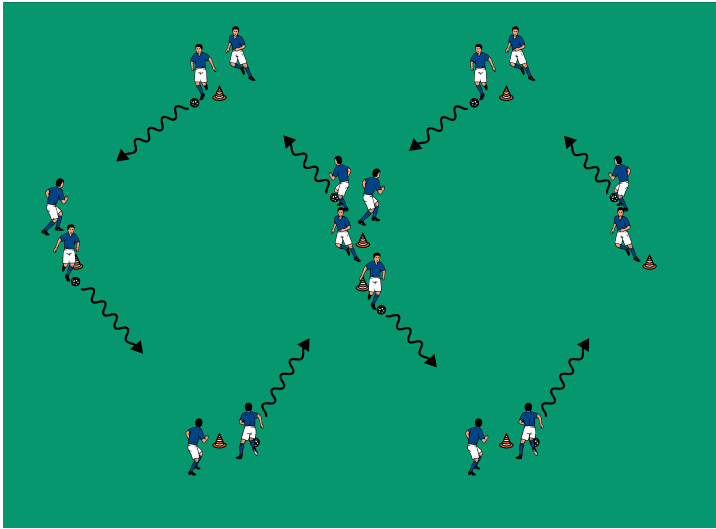


## THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN UND GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELN UND LAUFEN IN DER DOPPELTEN RAUTE

### ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 15 Meter große Raute nebeneinander markieren
- ▶ An jedem Hütchen 2 Spieler aufstellen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig von Hütchen zu Hütchen und übergeben dort an den jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet.

### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Den Ball mit der Sohle von Hütchen zu Hütchen führen.
- ▶ Den Ball in die Hand nehmen und von Hütchen zu Hütchen prellen.
- ▶ Dabei einen Hopselauf ausführen.
- ▶ Den Ball in den Händen halten und mit jedem Schritt hochwerfen und wieder auffangen.
- ▶ Ohne Ball von Hütchen zu Hütchen laufen und dabei verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben ausführen (z. B. Hopselauf, Seitsteps vor-/rückwärts, Skippings usw.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- ▶ Nach einer Weile die Lauf- bzw. Dribbelrichtung wechseln.