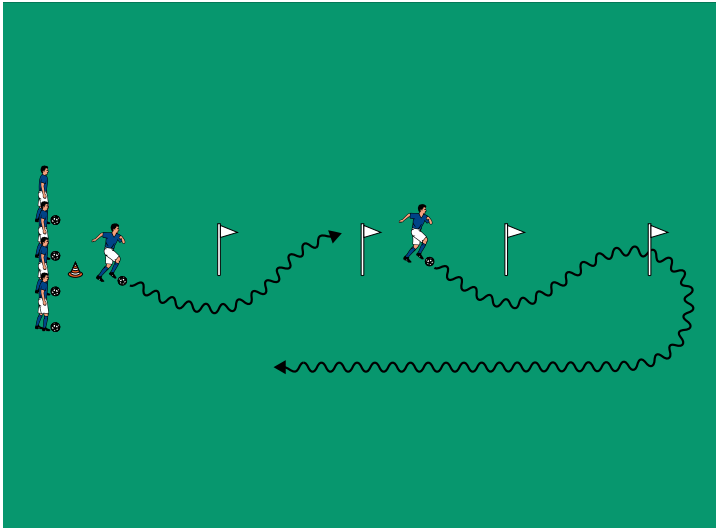


THEMA: DIE FERIEZEIT SINNVOLL NUTZEN



AUFWÄRMEN 1:

SLALOM-DRIBBEL-VARIANTEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Slalom aus 4 Stangen errichten
- ▶ Vor dem Slalom ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler dribbelt durch den Slalom und entlang der Stangen zurück zum Starthütchen.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die zweite Stange umdribbelt hat.

VARIATIONEN

- ▶ An den Stangen vorbei- und im Slalom zurückdribbeln.
- ▶ Den Slalom vollständig durchdribbeln.
- ▶ Nur das erste und letzte Stangentor im Slalom durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling möglichst wenige Kontakte nutzen.
- ▶ Die Stangen im Slalom nicht berühren, sondern gezielt in die Zwischenräume dribbeln.
- ▶ Die Stangen in unterschiedlichen Abständen aufstellen oder weitere Dribbelwege vorgeben.