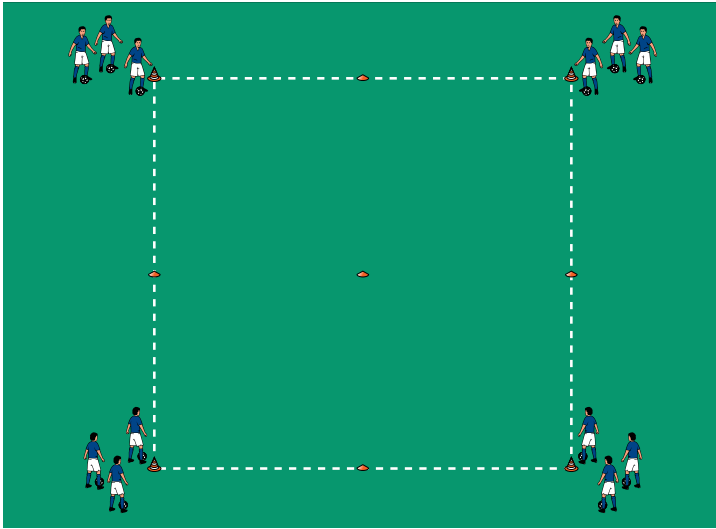


## THEMA: MUT ZUM DRIBBLING



### AUFWÄRMEN 1:

### 9-HÜTCHEN-DRIBBLING

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren
- ▶ Mittig der Seitenlinien und im Feld je 1 Hütchen platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

#### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln das mittlere Hütchen von rechts und dribbeln zum nächsten linken Eckhütchen.

#### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt umdribbeln die Spieler zusätzlich das mittlere Hütchen auf der Seitenlinie.

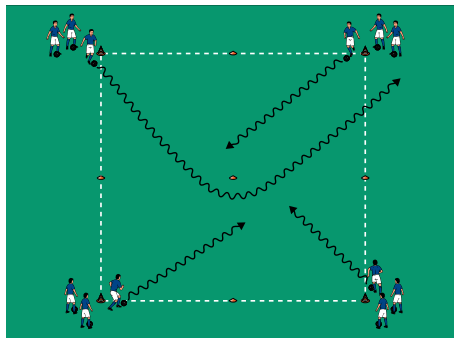
#### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt endet der Ablauf am gegenüberliegenden Eckhütchen.

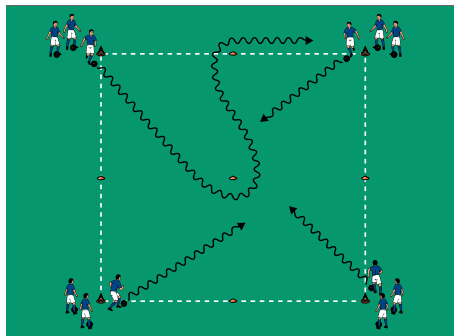
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten immer gleichzeitig.
- ▶ Freie Räume mit einem Tempodribbling überbrücken.
- ▶ Möglichst eng um die Hütchen dribbeln.
- ▶ Die Dribbelwege variieren.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

