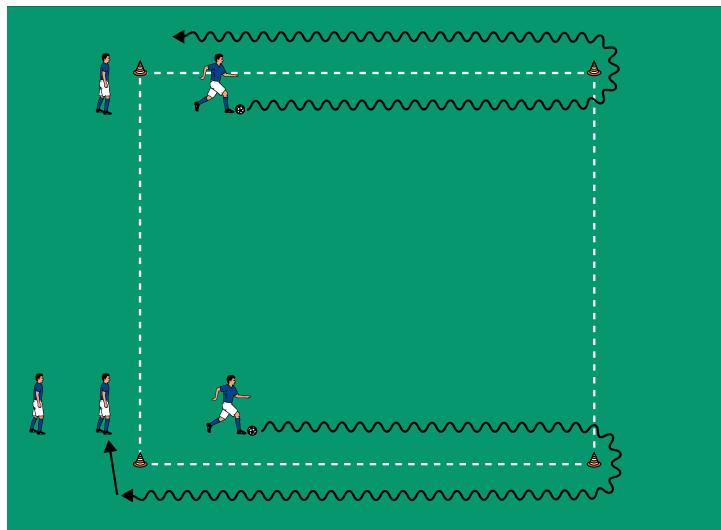




THEMA: TAUSEND(E) BALLKONTAKTE



AUFWÄRMEN 2: **DRIBBEL-STAFETTE**

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Die Spieler in zwei Teams zu je 2 und 3 Spielern einteilen und an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal des Trainers starten die Spieler in das Feld, umdribbeln das Wendehütchen und übergeben anschließend an den Partner.
- ▶ Welches Team hat zuerst 4 Durchgänge absolviert?
- ▶ Anschließend einen Teamwechsel durchführen.

VARIATION

- ▶ Verschiedene Technikaufgaben vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln, pendeln, rückwärts mit der Sohle usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Zeit zur Erholung einplanen.
- ▶ Die Distanz dem Leistungs niveau der Spieler anpassen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.