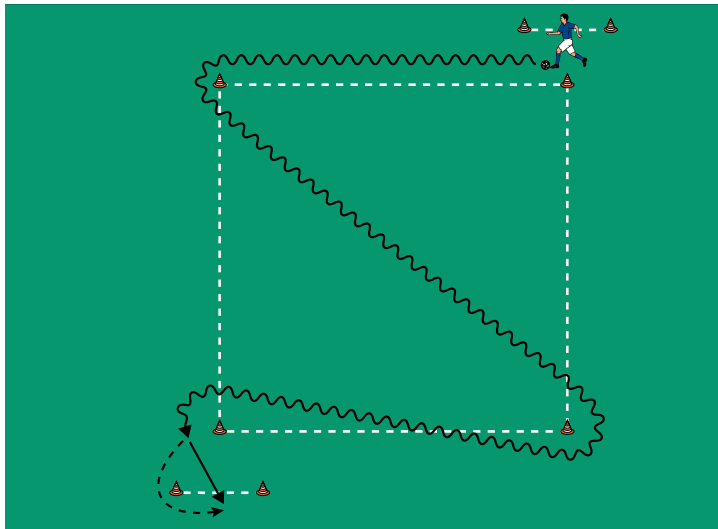


THEMA: TECHNIK-SPIELE FÜR DAS HEIMTRAINING MIT HANDICAP-SPIELERN



SPIEL 2:

DRIBBEL-QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Markiere ein 5 x 5 Meter großes Quadrat
- ▶ Stelle 1 Meter vor 2 diagonal versetzten Eckhütchen jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor auf
- ▶ Postiere dich mit Ball an einem Eckhütchen vor einem Hütchentor

ABLAUF

- ▶ Umdribbel die Eckpunkte des Quadrats in abgebildeter Reihenfolge.
- ▶ Nach Umdribbeln des letzten Hütchens, durch das Hütchentor passen, es umlaufen und den Pass anschließend wieder aufnehmen.
- ▶ Von hier aus die nächste Aktion starten usw.
- ▶ Wie schnell kannst du den Parcours durchlaufen?

VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours zunächst mit Ball in der Hand ablaufen und den Ball durch das Hütchentor rollen.
- ▶ Schwächere Spieler stoppen und spielen einen ruhenden Ball auf das Hütchentor.
- ▶ Nur mit rechts oder links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Löse den Blick möglichst oft vom Ball.
- ▶ Achte auf die richtige Passschärfe beim Durchspielen des Minitor, um den Ball möglichst schnell wieder am Fuß zu haben.