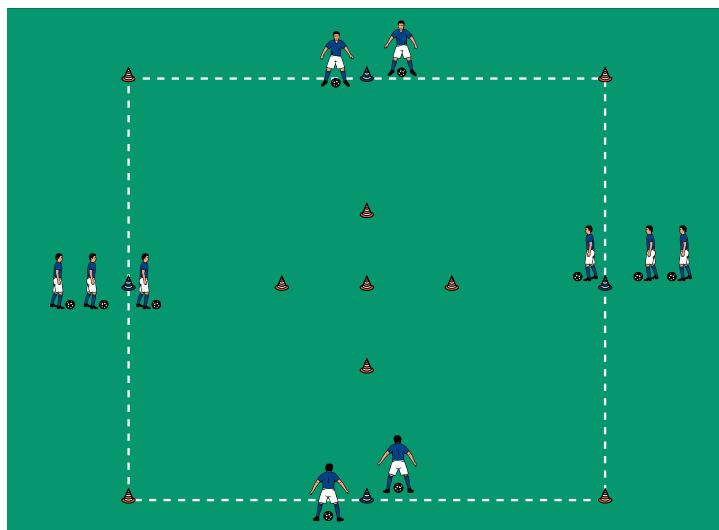
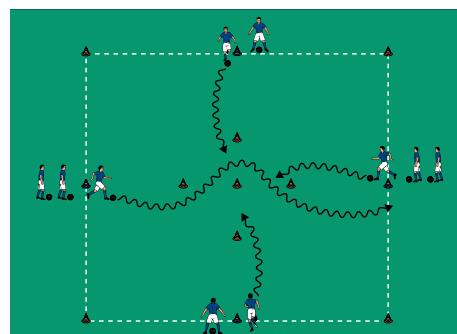


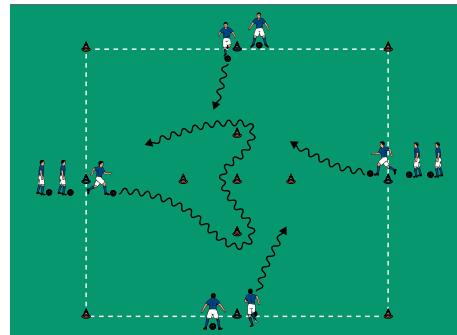
THEMA: JEDEM SPIELER DEN SPASS AM DRIBBELN VERMITTELN



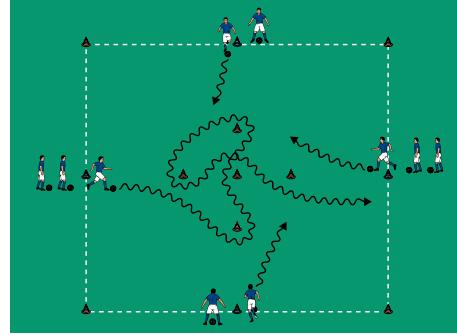
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-KREUZ 1

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld errichten.
- ▶ Zentral auf jeder Seitenlinien 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Mittig im Feld mit 5 Hütchen ein Dribbel-Kreuz errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler durchdribbeln 3 Hütchen im Dribbel-Kreuz gerade zum Starthütchen gegenüber.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ 3 Hütchen im Dribbel-Kreuz von rechts zurück zum eigenen Starthütchen durchdribbeln.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Spieler umdribbeln alle 5 Hütchen zum Starthütchen gegenüber.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Dribbel-Kreuz zu freien Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Die Dribbelwege weiter variieren.
- ▶ Die Distanz der Hütchen im Dribbel-Kreuz vergrößern (Erleichterung) oder verkleinern (Erschwerung).