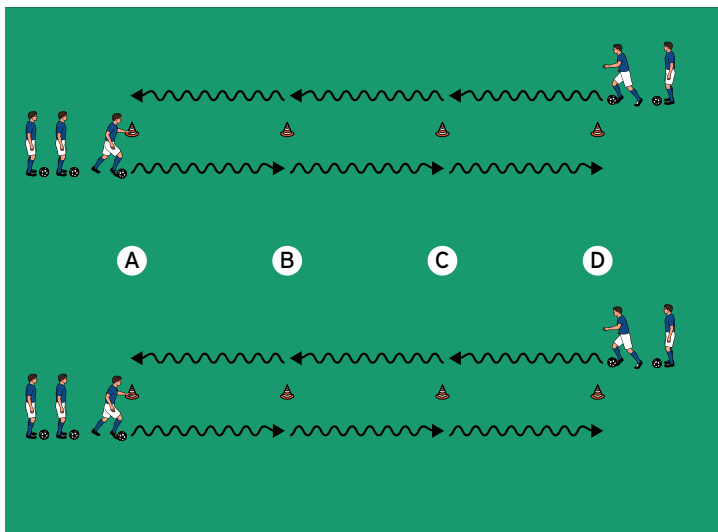


THEMA: IM FRÜHLING DAS DRIBBLING SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-VARIATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Für je 5 Spieler eine Dribbelstation mit je 4 Positionshütchen errichten.
- ▶ Die Spieler mit je 1 Ball den vorgegebenen Positionen zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler zur Startposition gegenüber und erfüllen dabei auf den vorgegebenen Streckenabschnitten folgende Aufgaben:
 - Dribbling mit vielen Kontakten zwischen A und B.
 - Tempodribbling zwischen B und C.
 - Dribbling mit vielen Kontakten zwischen C und D.
- ▶ Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

VARIATIONEN

- ▶ Zwischen A nach B seitlich mit der Sohle über den Ball ziehen.
- ▶ Zwischen B und C den Ball mit der rechten/linken Sohle nach vorne schieben.
- ▶ Den Ball zwischen C und D zwischen den Beinen hin- und herpendeln lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf dem Rückweg zwischen den Hütchen die jeweils gleichen Aufgaben ausführen.
- ▶ Das Bewegungstempo kontinuierlich steigern.