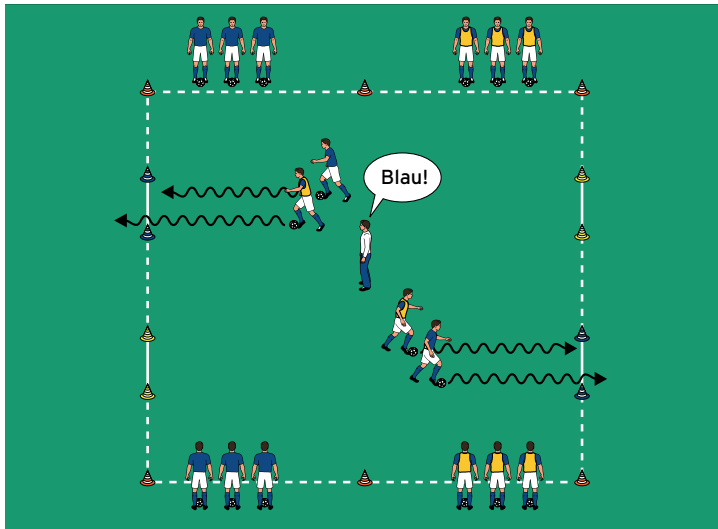


THEMA: KREATIVE LÖSUNGEN IM 1 GEGEN 1 SUCHEN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTOR-DRIBBLING II

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten.
- ▶ Auf 2 Außenlinien gegenüber je 2 verschiedenfarbige Hütchentore errichten.
- ▶ Auf den anderen Grundlinien je 1 Starhütchen markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starhütchen verteilen und die beiden ersten Spieler jedes Starhütchens zwischen den Hütchentoren gegenüber postieren.
- ▶ Der Trainer stellt sich zentral zwischen die Hütchentore.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- ▶ Die Spieler starten ins Dribbling und versuchen das aufgerufene Hütchentor zu durchdribbeln.
- ▶ Welcher Spieler durchdribbelt das Hütchentor zuerst?

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und das aufgerufene Hütchentor durchlaufen.
- ▶ Die Spieler durchdribbeln das nicht aufgerufene Hütchentor.
- ▶ Die Spieler starten aus unterschiedlichen Positionen (Sitz, Bauch-/Rückenlage, Liegestütz).
- ▶ Jeweils ein Spieler ohne Ball agiert als Fänger und versucht, den Dribbler vor Durchdribbeln des Hütchentores abzuschlagen.
- ▶ 2 Teams einteilen und einen Wettkampf durchführen: Welcher Mannschaft gelingen zuerst 10 Siege?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler agieren aktionsbereit auf den Vorfüßen.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- ▶ Der Ball des Partners darf nicht weggespielt werden.
- ▶ Die Hütchentore nicht mit einem Pass durchspielen, sondern durchdribbeln.