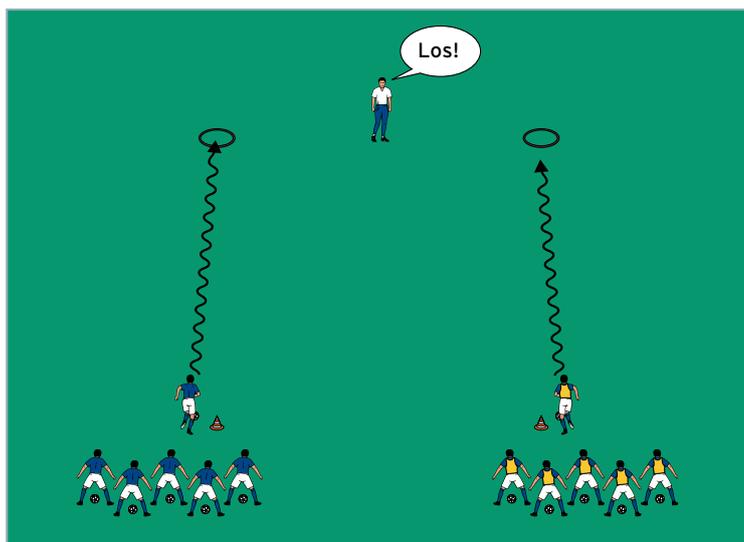


# AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Wettrennen

von Jörg Daniel (28.06.2016)



## Organisation

- 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 20 Meter vor jedem Starthütchen einen Reifen auslegen
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams, dribbeln zum und stoppen den Ball im Reifen.
- Der Spieler, der den Ball zuerst stoppt, gewinnt 1 Punkt für sein Team.
- Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Mit der Fußsohle dribbeln.
- Rückwärts dribbeln.
- Eine Anzahl an Ballkontakten für das Dribbling bis zum Reifen vorgeben.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer zwischen den Reifen postieren, beide Teams beobachten und den jeweiligen Sieger laut aufrufen.
- Die Spieler gewinnen Punkte nur, wenn sie den Ball sicher im Reifen stoppen.
- Die Reifen immer wieder an eine andere Stelle legen und die Spieler auch diagonal mit sich kreuzenden Laufwegen dribbeln lassen.
- Den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.