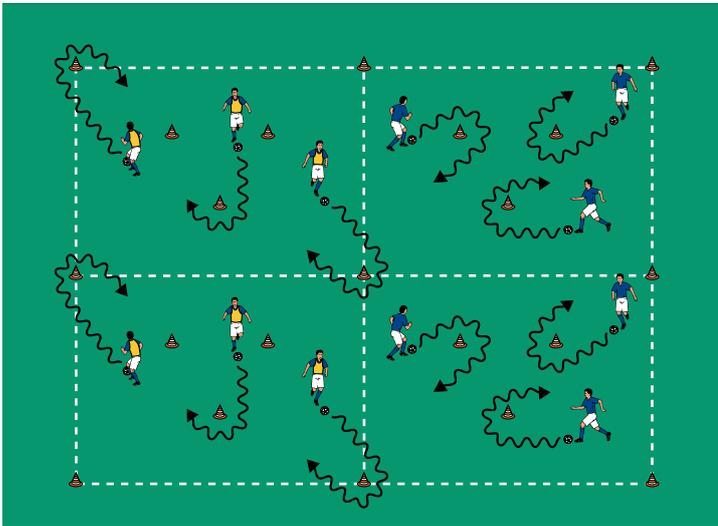


D-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

ORIENTIERUNGS-DRIBBLING

von Michael Feichtenbeiner (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 4 Felder markieren
- ▶ In jedem Feld 3 Hütchen aufstellen
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Die Spieler auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Ein Spieler pro Paar wird zum Vormachspieler.
- ▶ Er dribbelt um verschiedene Hütchen im Feld.
- ▶ Sein Partner im anderen Feld umdribbelt die entsprechenden Hütchen in seinem Feld.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Aufgaben tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Für jede vom Partner kopierte Aktion wird 1 Punkt vergeben.
- ▶ Welches Paar erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Tempo erst im Laufe der Aktionen steigern.
- ▶ Der Vormachspieler sollte die Hütchen gezielt und klar erkennbar andribbeln.