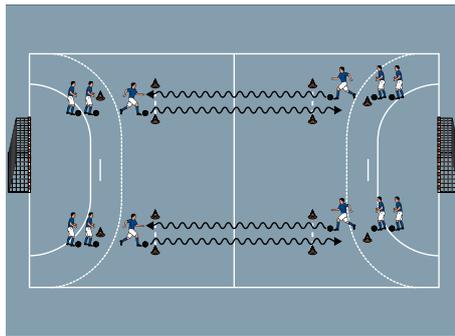
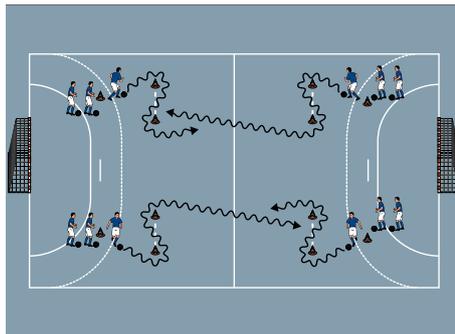


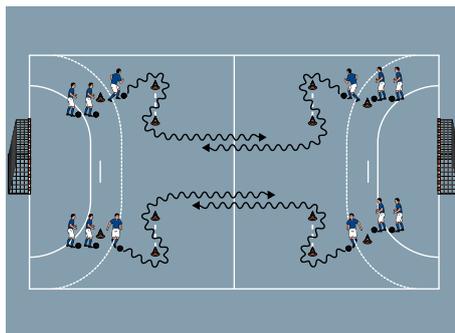
THEMA: DIE HALLE ALS DRIBBELSCHULE



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTOR-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln durch die beiden Hütchentore zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner das andere Starthütchen erreicht haben.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt durchdribbeln die Spieler von außen das erste Hütchentor.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt durchdribben die Spieler das erste Hütchentor von außen und das zweite Hütchentor von innen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler nach einigen Durchgängen selbstständig starten lassen.
- ▶ Die Spieler sollen immer zielgerichtet beide Hütchentore durchdribbeln.
- ▶ In freien Räumen den Ball weiter vorlegen und schneller mit weniger Kontakten dribbeln.