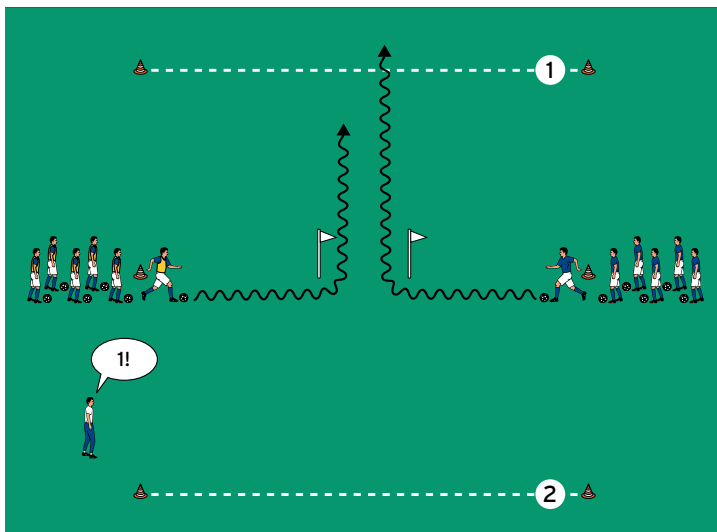


## THEMA: DRIBBELN, DRIBBELN, DRIBBELN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DRIBBEL-RENNEN

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen 20 Meter gegenüber markieren
- ▶ 8 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ 10 Meter vor und hinter den Stangen jeweils eine Ziellinie '1' und '2' markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando "1" oder "2" umdribbeln die Spieler die Stange vor dem Starthütchen und überdribbeln die aufgerufene Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der die Ziellinie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt zuerst 10 Punkte?

##### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die jeweilige Ziellinie überlaufen.
- ▶ Als Trainer die Seite mit Handzeichen anzeigen, von der die Spieler die Stangen umdribbeln sollen.
- ▶ Zunächst eine Ziellinie überdribbeln, den Ball zurückkappen und dann die andere Ziellinie überdribbeln.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen eng umdribbeln.
- ▶ Den Ball nach dem Überdribbeln der Ziellinie eng am Fuß kontrollieren und nicht einfach vorspielen.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen den Stangen postieren und den jeweils siegreichen Spieler aufrufen.
- ▶ Anstelle der Ziellinie gegebenenfalls auch Hütchentore markieren, die die Spieler durchdribbeln sollen. Die Hütchentore nach und nach immer weiter verkleinern.