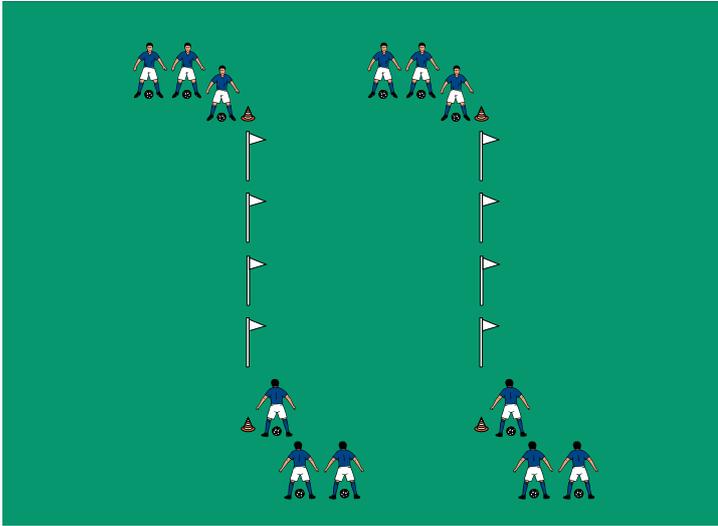


THEMA: DRIBBELN LERNEN IN WETTKAMPFSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-SLALOM-VARIANTEN

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 4 Stangen (Stangenabstand: 1,5 Meter) zwei Dribbel-Slaloms aufstellen
- ▶ 3 Meter vor und hinter jedem Dribbelslalom ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler durchdribbeln den Slalom vor dem Starthütchen und laufen gerade zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das mittlere Stangentor im Slalom durchdribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Slalom in einer Acht durchlaufen.

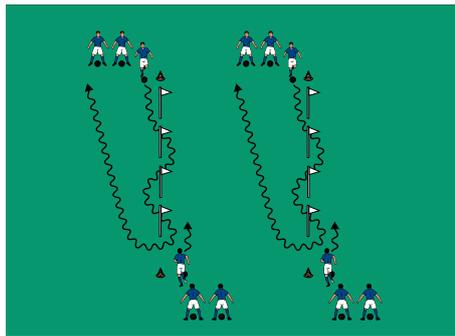
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Nur das erste und das letzte Hütchentor durchdribbeln.

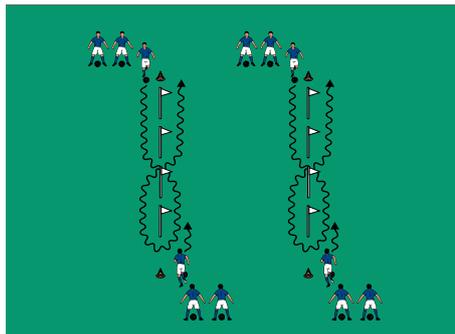
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Stangenslalom orientieren, in freie Räume dribbeln und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Mit rechts und links dribbeln und so den Körper zwischen Stangen und Ball bringen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

