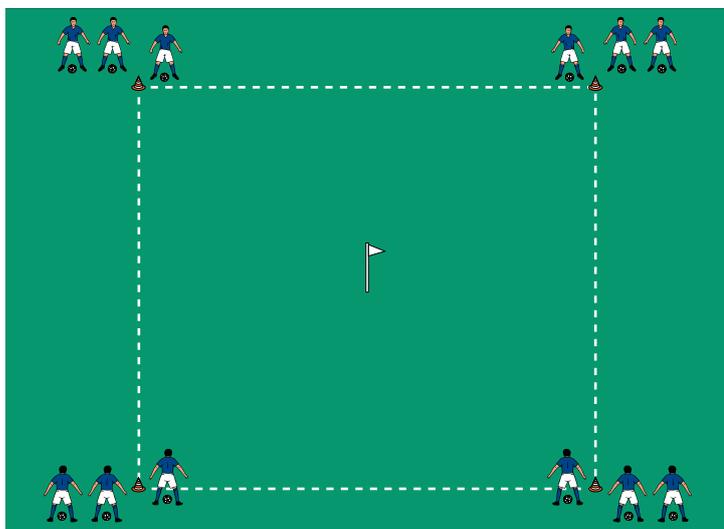


THEMA: KREATIVITÄT IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRALE STANGE

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld 1 Stange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig, dribbeln auf die Slalomstange in der Feldmitte zu, wechseln die Richtung und dribbeln zum Starthütchen zurück.

Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann wieder am Hütchen angekommen ist.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt kappen die Spieler vor der Stange in der Feldmitte zur Seite ab und dribbeln im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Eckhütchen.

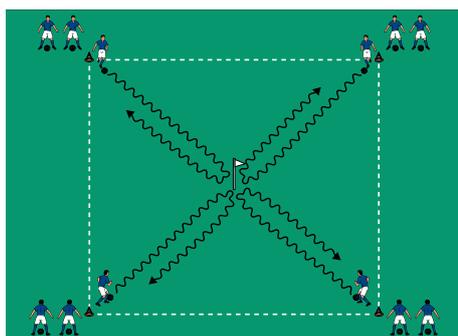
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die mittlere Stange jeweils von rechts und dribbeln zum diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen.

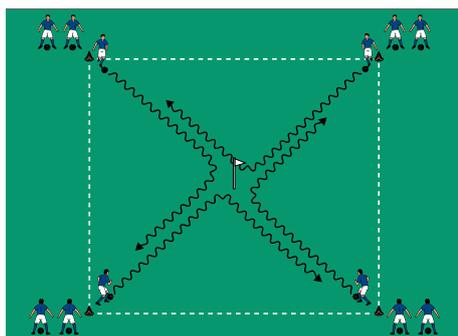
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribbelrichtung selbstständig mit vielen verschiedenen Varianten wechseln: z. B. den Ball mit der Sohle zurückziehen, verschiedene Finten ausführen oder den Ball mit der Innen-/Außenseite abkappen.
- Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

