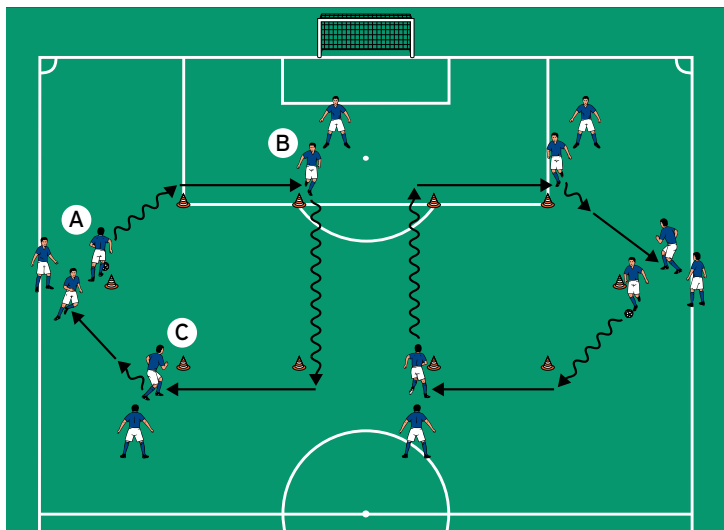


THEMA: TEMPODRIBBLING IM LETZTEN DRITTEL



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich an den Seiten je 1 Hütchenparcours errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- In beiden Parcours gleichzeitig üben.
- A dribbelt diagonal auf das erste Hütchen zu und passt zu B.
- Dieser dribbelt zum nächsten Hütchen und passt zu C.
- C kontrolliert das Zuspiel und passt weiter zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Dieser dribbelt wieder auf das erste Hütchen zu, passt zu B usw.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

VARIATIONEN

- A und B führen im Dribblings frei wählbare Finten aus.
- 2 Gruppen einteilen, jeweils einem Parcours zuweisen und einen Wettbewerb durchführen. Welches Teams schafft zuerst 3 Durchgänge?
- Die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Jeweils außen um die Hütchen dribbeln und passen.
- Das Tempodribbling mit höchstmöglichem Tempo ausführen.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- Als Passempfänger mit dem ersten Kontakt ins Tempo in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.