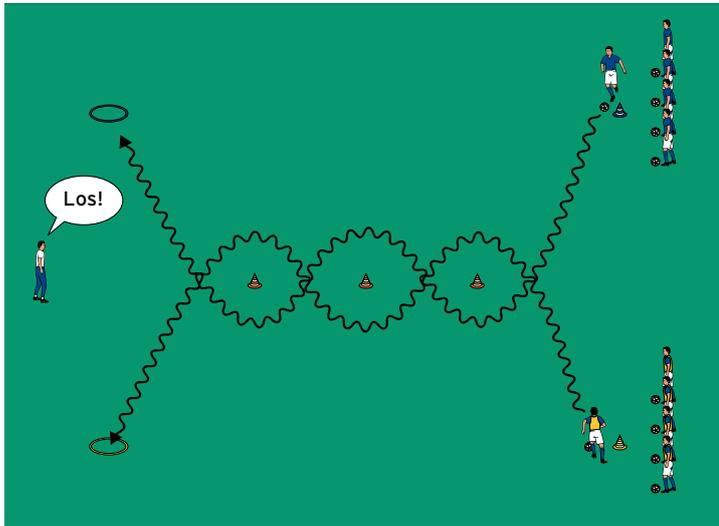


THEMA: SPIELEN, UM DIE TECHNIK ZU VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

REIFEN-DRIBBLER

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander platzieren.
- ▶ 20 Meter vor den Starthütchen je 1 Reifen legen.
- ▶ Mittig mit 3 Hütchen einen Slalom markieren.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen jeweils an einem Starthütchen postieren.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler durch den Slalom und stoppen die Bälle in den Reifen.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, erhält einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Vom Starthütchen direkt zum Reifen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets um das erste Hütchen des Slaloms herum-dribbeln.
- ▶ Im Slalom zu freien Räumen orientieren und dem Gegner ausweichen.
- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen.