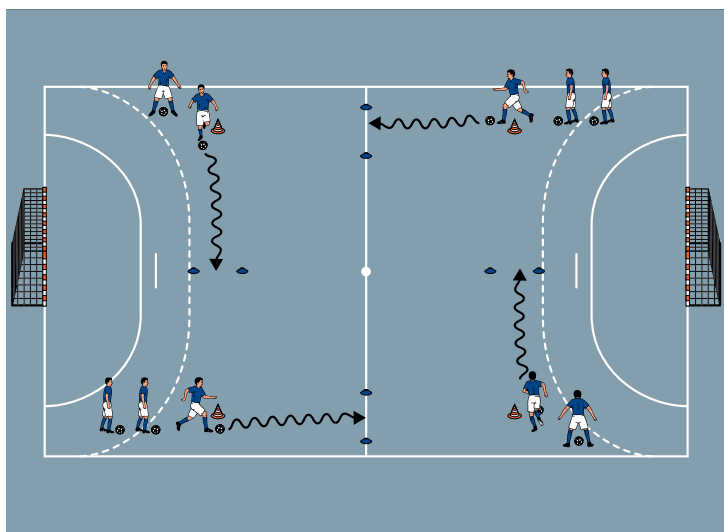


THEMA: MIT TEMPODRIBBLING IN DER HALLE ANGREIFEN



AUFWÄRMEN 1:

TEMPO-DRIBBEL-FELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Mittig der Seitenlinien Hütchentore errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler zum rechten/linken Hütchentor und stoppen den Ball dort.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler stoppt den Ball zuerst im Hütchentor?

VARIATIONEN

- ▶ Zum zweiten Hütchentor nach rechts/links dribbeln.
- ▶ Zum dritten Hütchentor rechts/links dribbeln.
- ▶ Der Trainer ruft ein Hütchentor von 1 bis 4 auf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribbelrichtung rechts/links klar vorgeben.
- ▶ Zum zweiten und dritten Hütchentor durch das Feld dribbeln und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Den Ball mittig im Hütchentor stoppen.