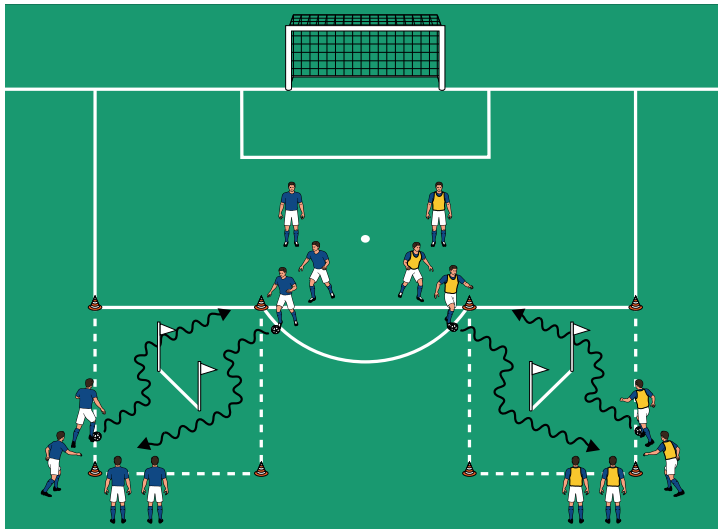


**THEMA: IN TORNÄHE DES GEGNERS BEHERZT INS DRIBBLING GEHEN**



**AUFWÄRMEN 2:**

**STANGEN-DRIBBELN**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die "Touchdown-Zonen" entfernen.
- ▶ In der Feldmitte je 1 Stangentor errichten.
- ▶ 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden und jeweils den Feldern zuweisen.
- ▶ Die Spieler jeweils an 2 gegenüberliegenden Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben Bälle.

**ABLAUF**

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das Stangentor und übergeben ihre Bälle dem jeweils nächsten Spieler am anderen Eckhütchen.
- ▶ Anschließend stellen sich die Dribbler dort wieder an, die neuen Ballbesitzer dribbeln ins Feld usw.

**VARIATIONEN**

- ▶ Die Ballbesitzer passen zum jeweils nächsten Spieler am gegenüberliegenden Eckhütchen, nachdem sie die Stangentore umdribbelt haben.
- ▶ Eine Seite vorgeben, auf der die Stangentore umdribbelt werden müssen.
- ▶ Die Stangentore einmal vollständig umdribbeln und dann zur anderen Seite passen bzw. dribbeln.
- ▶ Vor den Stangentoren frei wählbare Finten ausführen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Das Dribbeltempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Auf eine deutliche Richtungsänderung beim Umdribbeln der Stangentore achten.
- ▶ Gegebenenfalls darauf achten, dass eine Finte im richtigen Abstand zum Stangentor ausgeführt wird (siehe Variationen).