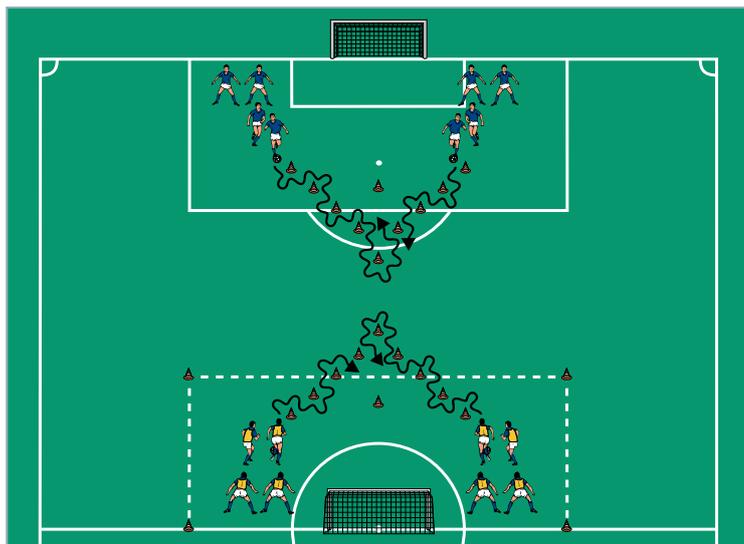


AUFWÄRMEN 2: Dribbelstaffel

von Armin Friedrich (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler jeweils an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler außen herum zum eigenen Starthütchen zurück und übergeben dort an den nächsten Mitspieler, der ebenfalls startet usw.

Variationen

- Auf dem Rückweg zum eigenen Starthütchen müssen die Spieler frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen.
- 4 Teams bilden und einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer darauf achten, dass die Spieler auf möglichst direktem Wege durch den Parcours sowie zurück zum eigenen Starthütchen dribbeln.
- Verspringt der Ball, so muss der jeweilige Spieler zunächst zum Ort des Fehlers zurückdribbeln, ehe er sein Dribbling fortsetzen darf.
- Auf exakte Übergaben unmittelbar am Starthütchen achten.