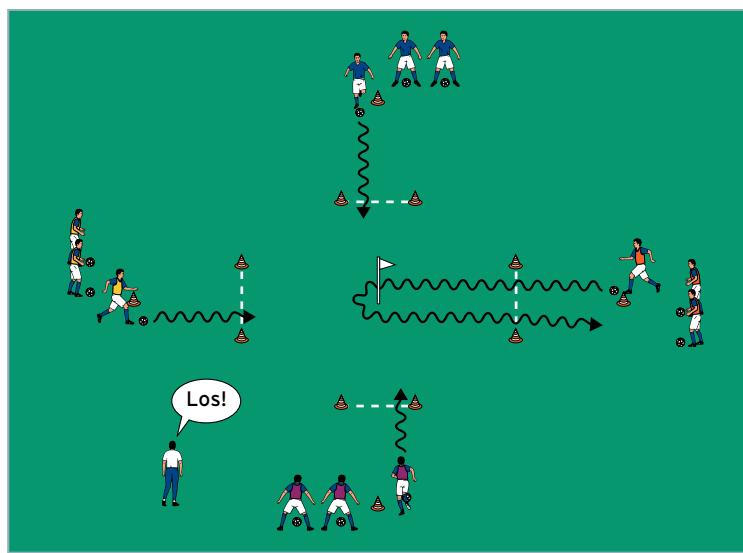


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Tore

von Klaus Pabst (31.05.2016)



Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern in Rautenform aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und mittig zwischen den Hütchentoren eine Slalomstange aufstellen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig, durchdribbeln das Hütchentor, umdribbeln die Slalomstange und durch das Hütchentor zum Starthütchen zurück.
- Am Starthütchen schlagen die Spieler den nächsten Spieler ab, der sofort ins Dribbling startet.
- Jedes Durchdribbeln des Hütchentores ergibt 1 Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 30 Punkte?

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das Hütchentor auf dem Hin- oder/und Rückweg im Slalom durchdribbeln.
- Das Hütchentor auf dem Hin- oder/und Rückweg in Form einer Acht durchdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Um die Dribbelwege kennenzulernen, die Spieler zunächst einmal mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- Der nächste Spieler jedes Teams startet, sobald ihn der Vordermann abgeschlagen hat.
- An der Slalomstange den Blick vom Ball lösen, orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- Jedes Team zählt seine gewonnenen Punkte jeweils laut mit.