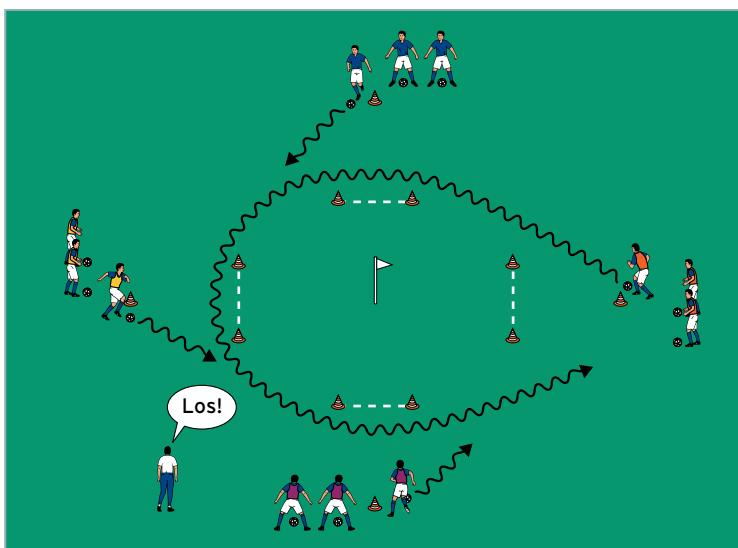


AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Rennen

von Klaus Pabst (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams ins Dribbling, umdribbeln alle Hütcentore gegen den Uhrzeigersinn und zum Starthütchen zurück.
- Das Team, dessen Spieler den Ball zuerst auf das Starthütchen legt, gewinnt 1 Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Im Uhrzeigersinn dribbeln.
- Nur mit der Innen- oder Außenseite dribbeln.
- Jedes Hütcentor gegen/im Uhrzeigersinn von außen durchdribbeln.
- 2 Teams dribbeln im und die anderen beiden Teams gegen den Uhrzeigersinn.

Tipps und Korrekturen

- Um die Dribbelwege kennenzulernen, die Spieler zunächst einmal mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- Gegen den Uhrzeigersinn mit der rechten Innenseite/linken Außenseite, im Uhrzeigersinn mit der linken Innenseite/rechten Außenseite dribbeln.
- Erst nach Umdribbeln aller Hütcentore den Ball mit der Hand auf das Starthütchen legen.
- Als Trainer seitlich zwischen zwei Starthütchen postieren, um den gesamten Ablauf sehen und den jeweiligen Sieger feststellen zu können.