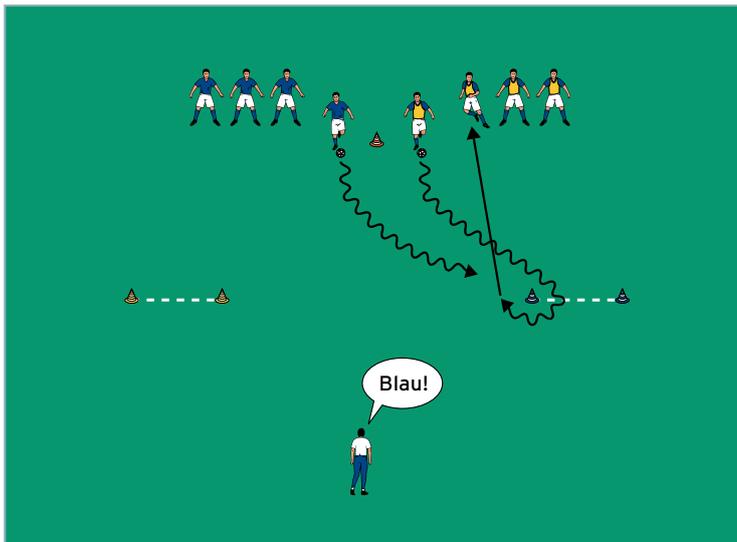


AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Staffel

von Ralf Peter (12.07.2016)



Organisation

- 1 Starthütchen und 2 verschiedenfarbige Hütchentore aufstellen
- 2 Mannschaften bilden und am Starthütchen postieren
- Je Mannschaft 1 Ball

Ablauf

- Auf Zuruf des Trainers dribbeln die Startspieler beider Teams durch das Hütchentor der entsprechenden Farbe.
- Anschließend passen sie zum nächsten Mitspieler am Starthütchen.
- Das Team, welches das Zuspiel zuerst kontrolliert, erhält 1 Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Die Spieler müssen zum jeweiligen Hütchentor jonglieren. Fällt der Ball auf dem Weg dorthin herunter, so müssen sie eine Rolle vorwärts ausführen, bevor sie weiter bis zum Hütchentor jonglieren dürfen.
- Der Trainer gibt nur die Farbe für die beiden Startspieler vor. Anschließend müssen die Hütchentore abwechselnd durchdribbelt werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Startspieler sollen versuchen, ihrem Team gleich zu Beginn einen Bewegungsvorsprung zu verschaffen.
- Der Spieler mit dem kürzeren Weg zum Hütchentor soll den Vorsprung geschickt nutzen und den Dribbelweg des Gegenspielers geschickt zustellen.