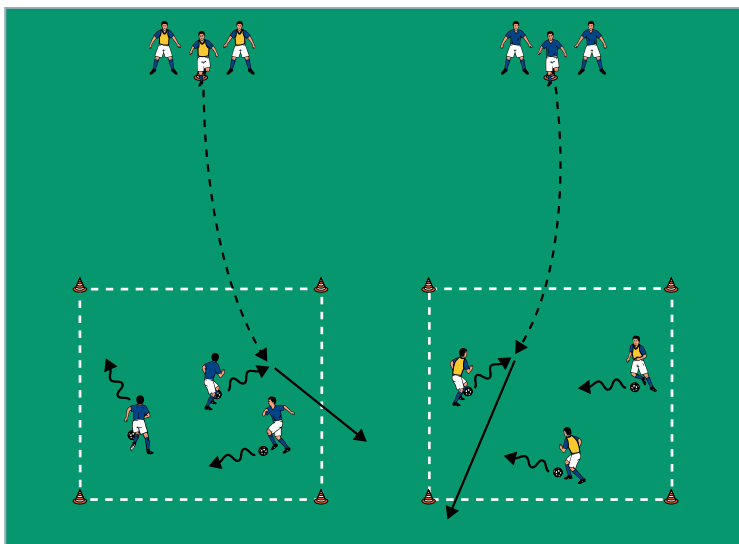


# AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Fangen

von Mario Vossen (26.07.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams bilden und gemäß Abbildung auf die Felder verteilen

## Ablauf

- Die Spieler an den äußeren Hütchen sind Fänger, die anderen dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Fänger ins Feld und versuchen, einen Ball aus dem Feld zu spielen.
- Anschließend laufen sie zum Starthütchen zurück und schlagen einen Mitspieler ab.
- Verliert ein Läufer seinen Ball, so scheidet er aus.
- Welches Team ist schneller fertig?
- Danach die Aufgaben wechseln.

## Variationen

- Die Läufer dürfen ihren weggespielten Ball zurückholen und weiterdribbeln. Welches Fängerteam hat nach 3 Minuten die meisten Bälle aus dem Feld gespielt?
- Die Bälle müssen von den Fängern erobert werden.
- Weggespielte Bälle ergeben 1 Punkt, eroberte 2 Punkte.

## Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls in den Spielpausen Hinweise zum ballhaltenden Dribbling geben (Körper zwischen Ball und Gegner usw.).
- Mehrere Durchgänge durchführen, dabei die Aufgaben immer wieder wechseln.