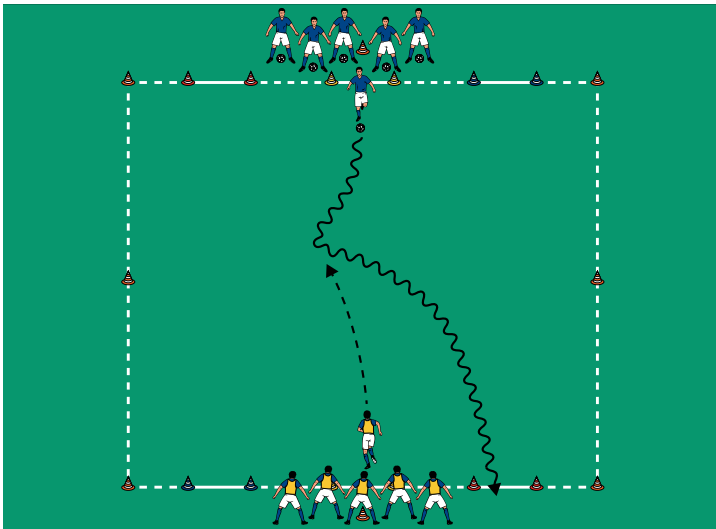


THEMA: EFFEKTIV DRIBBELN LERNEN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTOR-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Hinter den mittleren Hütchentoren je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig als Läufer und Fänger ins Feld.
- ▶ Der Läufer durchläuft ein gegenüberliegendes Hütchentor, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden.
- ▶ Jeder erfolgreiche Lauf und jedes Abschlagen ergeben je 1 Punkt.
- ▶ Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Der Läufer dribbelt und versucht ein gegenüberliegendes Hütchentor zu durchdribbeln, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden.
- ▶ Der Trainer zeigt im Rücken des Fängers ein Hütchentor an, das der Dribbler durchdribbeln muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf gleichstarke Paare achten.
- ▶ Stärkere Spieler könnten durch die Variation ihrer Fortbewegungsart eingeschränkt werden (z.B. dürfen sich nur im Spinnengang bewegen und verteidigen).
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln, so dass jeder Spieler gleich oft Dribbler und Fänger ist.
- ▶ Nur die jeweils gegenüberliegenden Hütchentore durchdribbeln.
- ▶ Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Als Fänger den Dribbler nur leicht am Rücken abschlagen.