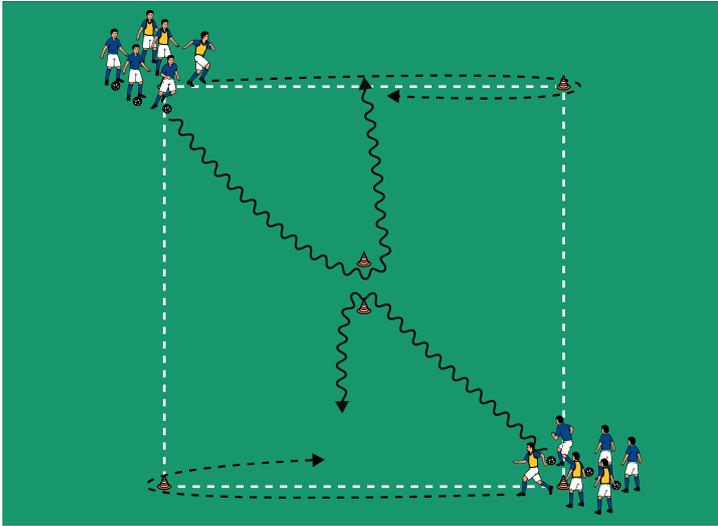


THEMA: SCHNELL SEIN – MIT UND OHNE BALL



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBLER-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld zwei weitere Hütchen 2 Meter nebeneinander aufstellen
- ▶ Die Spieler paarweise an 2 Hütchen des Feldes diagonal gegenüber postieren, wobei der jeweils innere Spieler einen Ball hat

ABLAUF

- ▶ Der Spieler umdribbelt das mittlere Hütchen und versucht dann die Seitenlinie vor dem Starthütchen zu überdribbeln.
- ▶ Gleichzeitig umläuft der Spieler ohne das Hütchen gegenüber und versucht den Dribbler vor Überdribbeln der Seitenlinie abzuschlagen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Beide Spieler laufen ohne Ball.
- ▶ Beide Spieler dribbeln.
- ▶ Nur der Fänger dribbelt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jedes Überdribbeln der Seitenlinie sowie jedes Abschlagen des Dribblers ergibt einen Punkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler mit Ball gibt jeweils das Startsignal, indem er ins Dribbling startet.
- ▶ Gegebenfalls die Hütchen in der Feldmitte versetzt weiter entfernt aufstellen und so die Aufgabe für den Fänger erleichtern.
- ▶ Immer über die Seitenlinie dribbeln, ein einfaches Überspielen der Linie mit einem Pass reicht nicht aus.