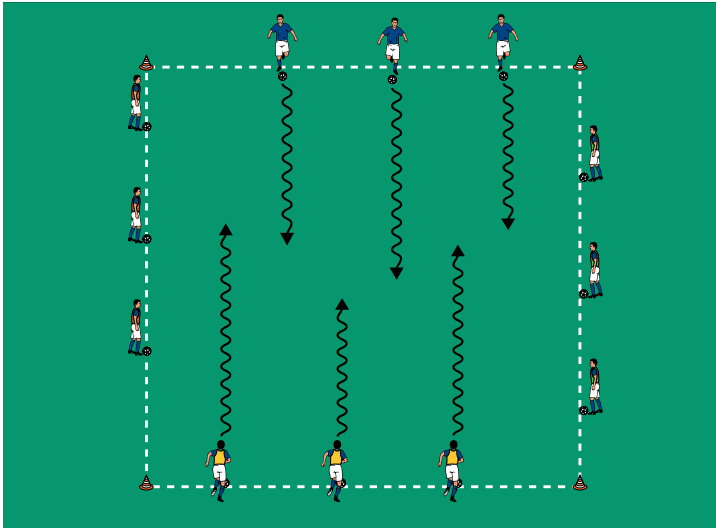


## THEMA: DRIBBLING MIT ANSCHLUSSAKTION



### AUFWÄRMEN 1:

#### VIERECKS-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich große Gruppen nebeneinander an allen Seitenlinien verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler von zwei gegenüberliegenden Seitenlinien dribbeln durch das Feld zur anderen Seitenlinie.
- ▶ Sobald die Spieler die gegenüberliegende Seitenlinie erreicht haben, starten die Spieler der anderen Seiten.

##### VARIATIONEN

- ▶ Vor dem Mitspieler in der Feldmitte mit der rechten/linken Außenseite nach rechts/links kappen.
- ▶ Vor dem Mitspieler in der Feldmitte mit der rechten/linken Innenseite nach links/rechts kappen.
- ▶ Vor dem Mitspieler in der Feldmitte eine Körper-täuschung nach rechts/links machen und nach links/rechts kappen.
- ▶ Vor dem Mitspieler in der Feldmitte eine Finte machen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig
- ▶ Auf ausreichenden seitlichen Abstand zwischen den Spielern achten, so dass diese beim Kappen nicht zusammenstoßen.