

# DRIBBELN: DRIBBEL-STARTS

**Materialien:**


→ 1 Ball, 2 Flaschen, 1 ,Trainer', 1 Stoppuhr

**Organisation:**

- Im Garten oder an einem anderen Platz zwei Flaschen in einem Abstand von 10 Metern zueinander aufstellen.
- Der Spieler stellt sich mit einem Ball an einer Flasche auf.
- Ein ‚Trainer‘ (Eltern, Geschwister oder Freunde) steht zudem mit einer Stoppuhr bereit.



LEICHT	Ich kann ...
<b>Ablauf:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dribble auf ein Kommando des ‚Trainers‘ schnellstmöglich um die gegenüber stehende Flasche und anschließend zurück zu deiner Startposition.</li> <li>→ Der ‚Trainer‘ stoppt deine Dribblings mit der Stoppuhr.</li> <li>→ Wie lange brauchst du, um zurück zu deiner Flasche zu dribbeln?</li> </ul>	Wie lange bist du unterwegs? Datum: _____ Zeit: _____ Datum: _____ Zeit: _____ Datum: _____ Zeit: _____
<b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Starte aus verschiedenen Ausgangspositionen:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Starte aus dem Sitzen ins Dribbling.</li> <li>b) Starte aus dem Liegen ins Dribbling.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>b)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nur mit dem rechten oder linken Fuß um die Flasche dribbeln.</li> </ul> </li> </ul>	Wie oft schaffst du die Aufgabe in 2 Minuten? Beginne dabei nach jeder Dribbelrunde wieder ganz von vorn. Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____
<b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Starte aus verschiedenen Ausgangspositionen:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Führe vor dem Dribbeln einen Purzelbaum aus.</li> <li>b) Klemme den Ball zwischen den Füßen ein, führe den Purzelbaum mit dem Ball zwischen deinen Füßen aus und spiele ihn so ins Dribbling vor.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>b)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nur mit der Sohle dribbeln.</li> <li>→ Alternativ: Den Ball beim Dribbling zwischen den Innenseiten pendeln lassen (rechter und linker Fuß im Wechsel).</li> </ul> </li> </ul>	Wie lange bist du unterwegs? Datum: _____ Zeit: _____ Datum: _____ Zeit: _____ Datum: _____ Zeit: _____ Wie oft schaffst du die Aufgabe in 2 Minuten? Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____ Datum: _____ Anzahl: _____

Hinweis: Du kannst die Variationen aus den Bereichen a) und b) auch miteinander kombinieren.