

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

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