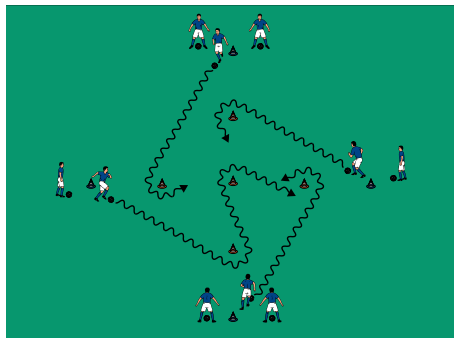
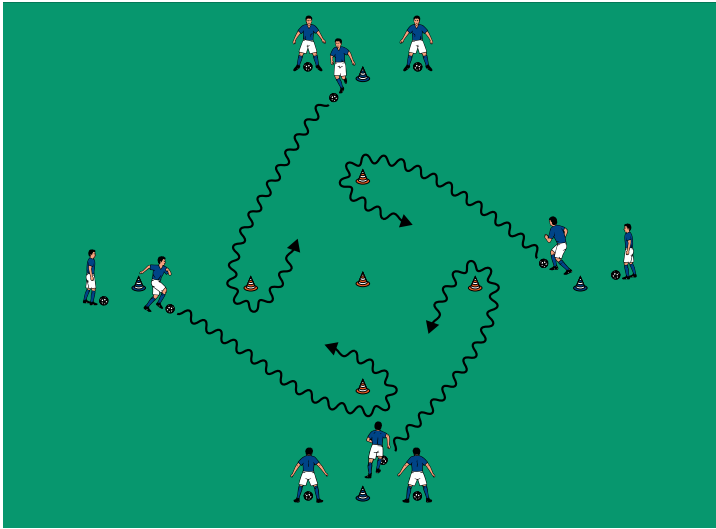
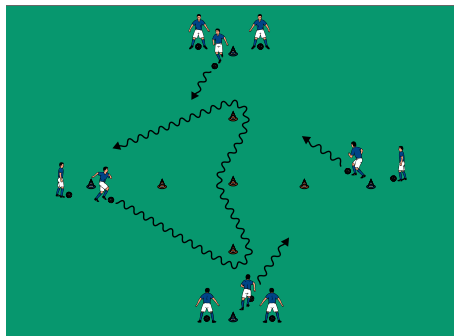


## THEMA: DRIBBELFÄHIGKEITEN ALS BASIS



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 1:

### DOPPEL-DRIBBEL-STERN

#### ORGANISATION

- ▶ Ein Quadrat aus 4 Starthütchen errichten
- ▶ Innerhalb des Quadrats einen „Stern“ aus 5 Hütchen gemäß Abbildung platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

#### ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umdribbeln das rechte/linke Hütchen des „Sterns“ und dribbeln zum Starthütchen zurück.

#### ÜBUNG 2

- ▶ Das rechte/linke Hütchen sowie das mittlere Hütchen umdribbeln und zum Starthütchen gegenüber dribbeln.

#### ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nun jedoch alle 3 Hütchen von rechts/links im Slalom umdribbeln und zum Starthütchen zurückdribbeln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Coach zunächst jeden Durchgang mit einem Zuruf starten.
- ▶ Im „Stern“ stets zu freien Räumen orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Gegebenenfalls den „Stern“ vergrößern/verkleinern, um das Dribbling zu erleichtern/erschweren.