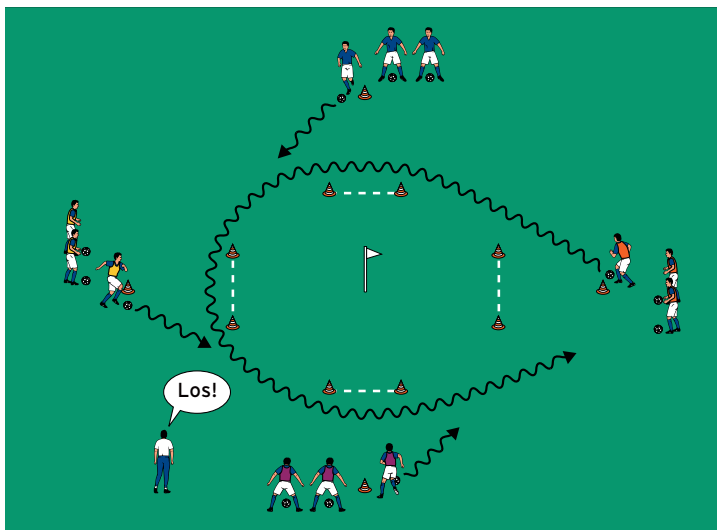


THEMA: SPASS UND MOTIVATION IN DEN SOMMERFERIEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-RENNEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams ins Dribbling, umdribbeln alle Hütchentore gegen den Uhrzeigersinn und zum Starthütchen zurück.
- ▶ Das Team, dessen Spieler den Ball zuerst auf das Starthütchen legt, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Im Uhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Nur mit der Innen- oder Außenseite dribbeln.
- ▶ Jedes Hütchentor gegen/im Uhrzeigersinn von außen durchdribbeln.
- ▶ 2 Teams dribbeln im und die anderen beiden Teams gegen den Uhrzeigersinn.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Dribbelwege kennenzulernen, die Spieler zunächst einmal mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn mit der rechten Innenseite/linken Außenseite, im Uhrzeigersinn mit der linken Innenseite/rechten Außenseite dribbeln.
- ▶ Erst nach Umdribbeln aller Hütchentore den Ball mit der Hand auf das Starthütchen legen.
- ▶ Als Trainer seitlich zwischen zwei Starthütchen postieren, um den gesamten Ablauf sehen und den jeweiligen Sieger feststellen zu können.