

THEMA: AUF TEMPO KOMMEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-TEMPO

ORGANISATION

- ▶ In einem Abstand von 20 Metern 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Mittig mit 3 Stangen einen Slalom errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die rechte Stange und dribbeln zum Starthütchen zurück.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die rechte und mittlere Stange umdribbeln und am Starthütchen gegenüber anstellen.

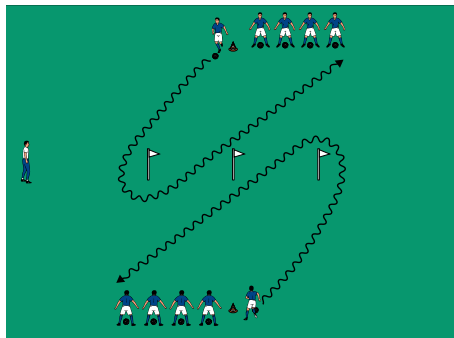
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Alle 3 Stange umdribbeln und zum eigenen Starthütchen zurückkehren.

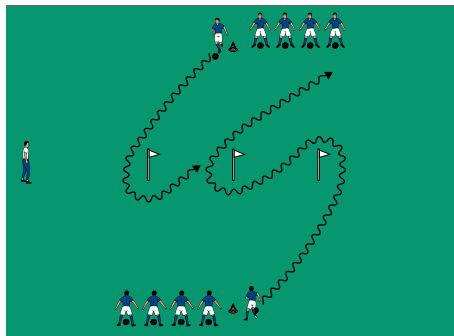
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten im höchstmöglichen Tempo dribbeln.
- ▶ Variation: Die Stangen mit Ball in der Hand umlaufen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

