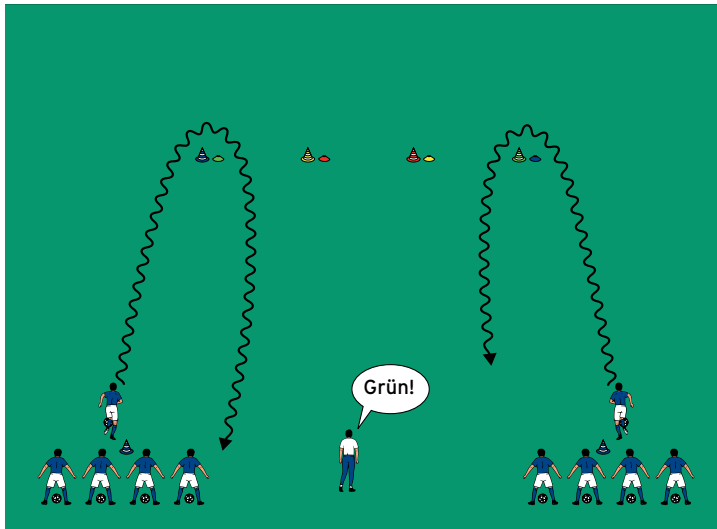


## THEMA: ALS DRIBBLER DEN GEGNER BESCHÄFTIGEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### FARBEN-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen.
- ▶ 15 Meter davor 4 große sowie 4 kleine Hütchen in 4 verschiedenen Farben gemäß Abbildung platzieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF

- ▶ Die eine Seite umdribbelt stets die großen, die andere stets die kleinen Hütchen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler umdribbeln jeweils ihr Hütchen der entsprechenden Farbe und kehren zum Starthütchen zurück.

##### VARIATIONEN

- ▶ Vor den Hütchen abkappen und zurückdribbeln.
- ▶ Zum anderen Starthütchen zurückdribbeln.
- ▶ Mehrere Farben aufrufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die nächste Farbe aufrufen, sobald die Spieler die Hütchen umdribbelt haben.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen zu freien Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Die Distanz zwischen den Hütchen vergrößern/verkleinern.