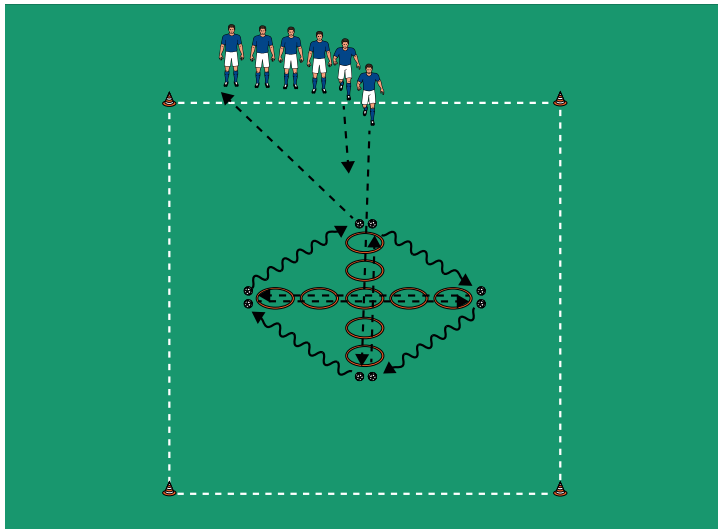


THEMA: TRAINING GEHT DOCH IMMER



AUFWÄRMEN 2:

REIFEN-KREUZ-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ An die Reifen jeweils 2 Bälle legen.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchlaufen das Reifenkreuz von allen 4 Seiten.
- ▶ Nach Durchlaufen von einer Seite dribbeln die Spieler jeweils zum nächsten Startpunkt.

VARIATIONEN

- ▶ Die Reifen mit 1, 2 Kontakten durchlaufen.
- ▶ Die Reifen im Rhythmus 2 Reifen vor, einen Reifen zurück durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Reifenkreuz orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Die Dribbelrichtung wechseln und nach rechts/links mit links/rechts dribbeln.