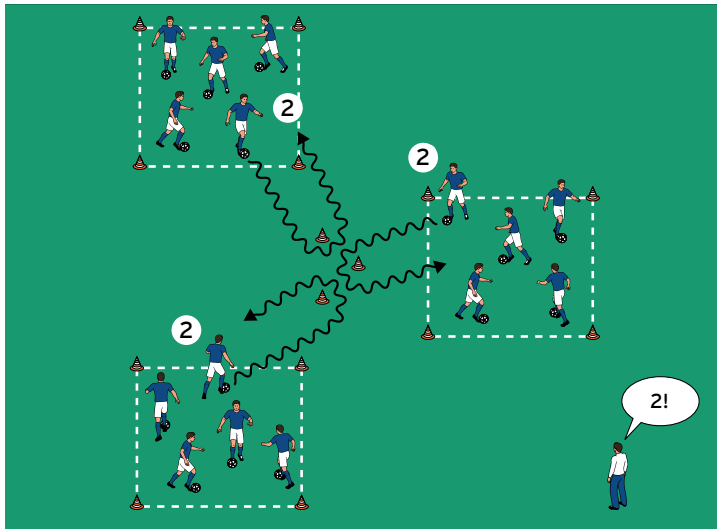


**THEMA: MIT GUTEN PÄSSEN ERFOLGREICH KOMBINIEREN**



**AUFWÄRMEN 1:**

**DREIECKS-DRIBBELN**

**ORGANISATION**

- ▶ 3 Quadrate in Dreiecksform zueinander markieren.
- ▶ Zusätzlich zwischen den Feldern 3 Hütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen in den Feldern verteilen und jeweils durchnummerieren.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler umdribbeln das Hütchen zwischen den Feldern und dribbeln anschließend ins eigene Feld zurück.

**VARIATIONEN**

- ▶ Ohne Bälle spielen und auf das Trainerkommando verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausführen (z. B. Skippings, Kniehebeläufe, anfersen, rückwärts laufen, Seitsteps usw.).
- ▶ Vor den mittleren Hütchen eine beliebige Finte ausführen.
- ▶ Einen Wettbewerb organisieren: Eine Dribbelstaffel mit 3 Teams durchführen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Als Trainer verschiedene Dribbeltechniken vorgeben.
- ▶ Beim Dribbling um die Innenhütchen das Tempo steigern.