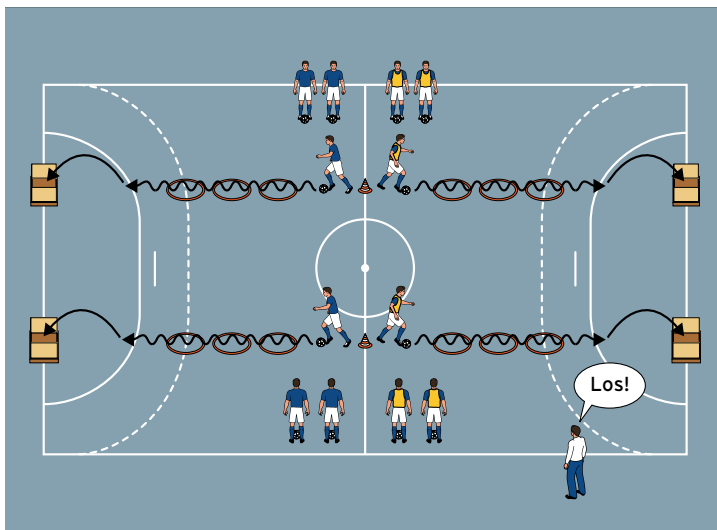


THEMA: KREATIVES TECHNIKTRAINING IN DER HALLE



HAUPTTEIL 1:

**GESCHICKLICHKEITSSTAFFEL**

**ORGANISATION**

- ▶ In jeder Hälfte 2 Dribbel-Parcours mit jeweils 1 kleinen Kasten und 1 Reifenbahn nebeneinander errichten.
- ▶ An der Mittellinie Starthütchen markieren.
- ▶ 4 Mannschaften zu je 3 Spielern mit je 1 Ball bilden und an den Starthütchen aufstellen.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Startspieler ins Feld und setzen aus dem Dribbling einen Fuß in jeden Reifen.
- ▶ Anschließend in den kleinen Kasten lupfen.
- ▶ Sobald der Kasten getroffen ist, zurück zur Startposition dribbeln und den Hintermann abschlagen.
- ▶ Welche Mannschaft schafft zuerst einen kompletten Durchgang?

**VARIATIONEN**

- ▶ Prellen statt dribbeln.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und lupfen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler sammelt in 4 Durchgängen die meisten Punkte für sein Team?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Übung stellt einen fließenden Übergang zum Aufwärmen dar, was im Hallentraining problemlos möglich ist.
- ▶ Erst zur Startposition zurückdribbeln, wenn der Ball im Kasten liegengeblieben ist.
- ▶ Mit möglichst wenig Kontakten dribbeln.
- ▶ Die Teams zählen ihre Punkte jeweils laut mit.