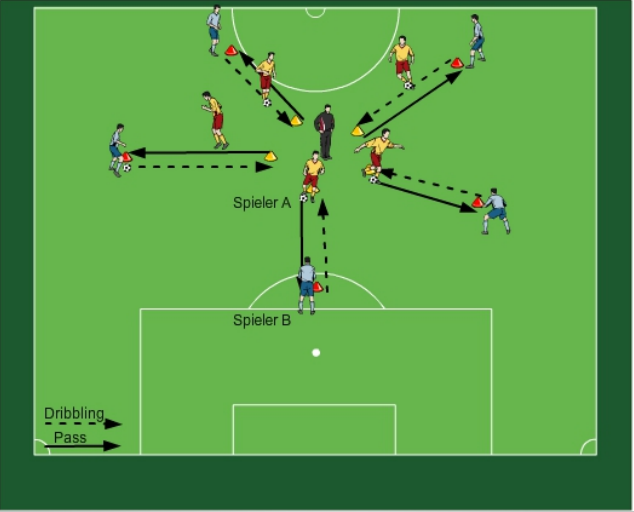


Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen
<p style="text-align: center;">Übungsform Technik-Kreis</p>  <p>Aufbau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Spieleranzahl (pro Paar/Gruppe 1 gelbes + 1 rotes Hütchen) gelbe Hütchen bilden einen Kreis in der Mitte Durchmesser ca. 2m rotes Hütchen im Abstand von ca. 8 Meter nach außen (Stern) aufbauen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeweils zwei Spieler positionieren sich am roten Hütchen. • Spieler A beginnt und dribbelt den Ball in Richtung gelbes Hütchen. Am gelben Hütchen 180° Wende und Pass zu Spieler B und Lauf zurück zum roten Hütchen. • Varianten: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.) Dribbling des Balls in verschiedenen Varianten: Flipper (links-rechts im Wechsel), nur links, nur rechts, Innen- und Außen-Rist. ➤ 2.) 180° Wende in verschiedene Formen. Mit Sohle zurückziehen; Ball abkappen; Schussfinte vor gelben Hütchen mit anschließender Wende; ➤ 3.) Beim Dribbling diverse Übungen einbauen z.B. 360° Drehung mit Ball (Finte) oder unterschiedliche Konzentrationsaufgaben stellen. 	<p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es ist auf genaue Durchführung der Dribblings (Beidfüßigkeit) zu achten. Auch das genaue Passspiel nach der Wende einfordern. • Bei ähnlicher Durchführungsgeschwindigkeit kann der Wechsel des Spielers A auch zur nächsten Gruppe erfolgen. Hier kann bei jeder "Station" eine andere Übung gefordert werden. <p>Hütchenabstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8m – 10m