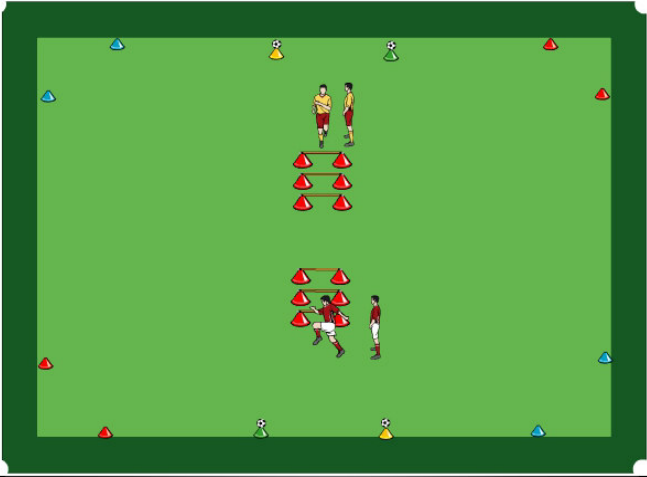


Übung des Monats 07/2021

<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Variationen/Bemerkungen</u>
<p><u>Koordinations- und Dribbelwettbewerb</u></p>  <p><u>Aufbau</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • siehe Abbildung • Bälle auf den Hütchen plus Ersatzbälle • 2 Teams einteilen 	<p>Die zwei Gruppen stehen sich an den Sprunghürden gegenüber. Der Trainer gibt ein Startkommando mit zwei Farben. Damit überspringen die jeweils ersten Spieler die Hürden, holen sich den Ball bei dem Hütchen der erstgenannten Farbe (grün oder gelb). Mit dem Ball dribbeln die Spieler das angesagte Hütchentor (rot oder blau) in umgekehrter Richtung diagonal an.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftswettbewerb durchführen • Nach einer gewissen Zeit die Seiten tauschen • beim Dribbling auf viele Ballkontakte achten; kein vorschießen und nachlaufen • die Übung kann auch mit einem genauen Pass abgeschlossen werden