




Übung des Monats 04/2022

	<u>Organisation</u>	<u>Ablauf</u>	
<p style="text-align: center;">„Dribbel-Straßen“</p> <p>1 a</p>  <p>1 b</p>  <p>1 c</p> 	<p>1 a</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mit 4 Stangen ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren ➤ Mittig zwischen den Stangen jeweils ein Hütchen aufstellen ➤ 10 Meter außerhalb des Feldes vor jedem Hütchen ein Starthütchen markieren ➤ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen <p>Ablauf Übung 1a</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und durchdribbeln das Feld zum Starthütchen gegenüber. • Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das Feld durchdribbelt hat. <p>Ablauf Übung 1b</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie zuvor, jetzt umdribbeln die Spieler das Hütchen zwischen den entfernten Stangen und dribbeln zum Starthütchen zurück. <p>Ablauf Übung 1c</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie zuvor, jetzt dribbeln die Spieler nach umdribbeln des Hütchens im Uhrzeigersinn zum linken Starthütchen aus dem Feld. . 	<p>Variationen/Bemerkungen</p> <p><u>Tipps und Korrekturen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Im Feld kreuzen sich die Laufwege. Zur Erleichterung zunächst die Spieler von 2 Starthütchen gegenüber im Wechsel starten lassen. ❖ Stangen und Hütchen bilden „Dribbel-Straßen“, auf denen sich die Spieler immer rechts halten sollen. ❖ Im Feld orientieren, ausweichen und Zusammenstöße vermeiden. ❖ Die Spieler stimmen sich ab und starten stets gleichzeitig. 	