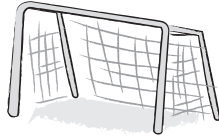




Aufgabe

Dribbel durch so viele Hütchentore wie möglich.

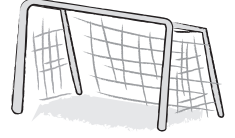
1



Aufgabe

Dribbel zu einem Hütchentor und laufe dort eine „8“. Danach dribbelst du zu einem anderen Hütchentor, läufst dort eine „8“ usw.

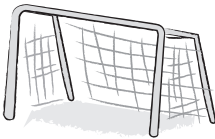
1



Aufgabe

Dribbel von Hütchen zu Hütchen und umkreise sie jeweils vollständig.

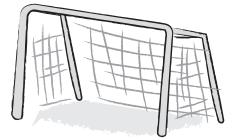
2



Aufgabe

Jongliere den Ball mit den Füßen, den Oberschenkeln, dem Kopf usw.

2



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 3 und spielt euch den Ball 15 x mit links direkt durch eines der Hütchentore hin und her (3 – 4 m Abstand).

3



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 3 und spielt euch den Ball 15 x mit links direkt durch eines der Hütchentore hin und her (3 – 4 m Abstand).

3



Aufgabe

Pass den Ball durch so viele Hütchentore wie möglich. Nimm ihn nach kurzem Spurt immer hinter dem Tor wieder an.

4

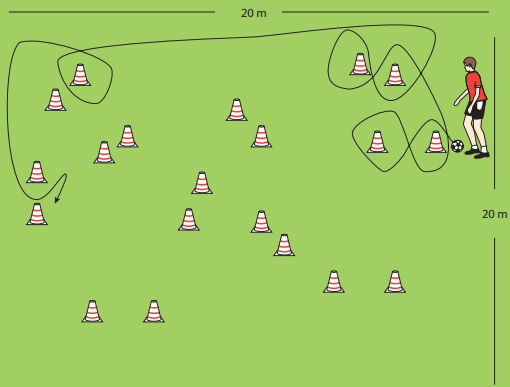


Aufgabe

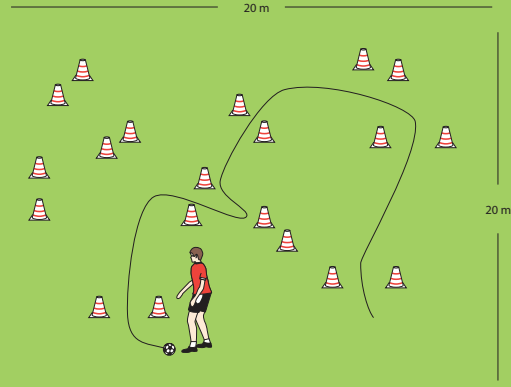
Dribbel den Ball mit deinem schwachen Fuß durch so viele Hütchentore wie möglich.

4

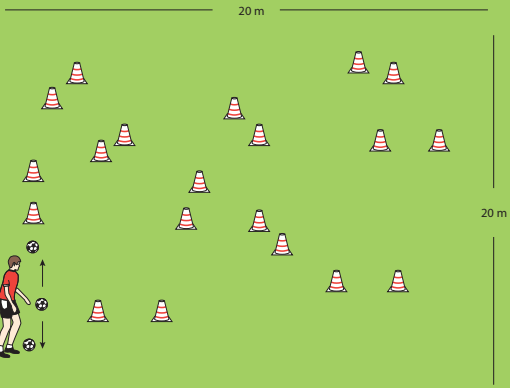




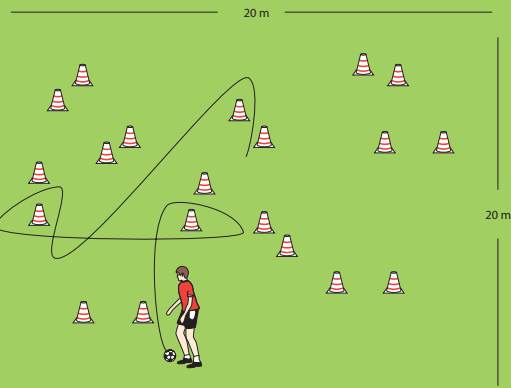
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



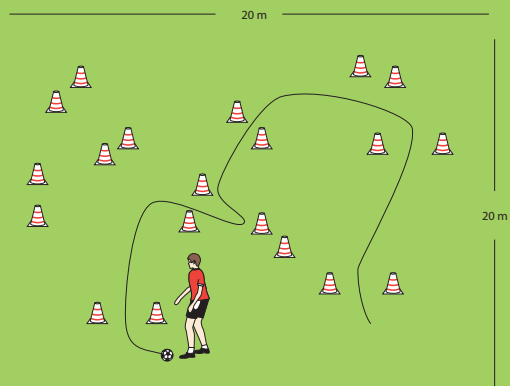
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



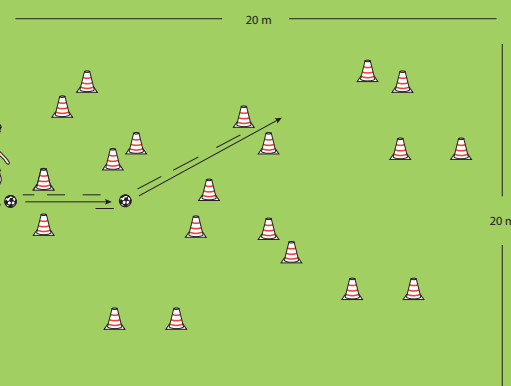
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 5 und passt euch den Ball durch immer verschiedene Hütchentore zu. Einer passt, der andere nimmt den Ball hinter dem Tor an.

Ziel ist es, so viele Pässe wie möglich zu erzielen

5



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 5 und passt euch den Ball durch immer verschiedene Hütchentore zu. Einer passt, der andere nimmt den Ball hinter dem Tor an.

Ziel ist es, so viele Pässe wie möglich zu erzielen

5



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 6. Spielt Doppelpässe durch die verschiedenen Hütchentore. Ziel ist es, so viele Doppelpässe wie möglich zu spielen.

6



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 6. Spielt Doppelpässe durch die verschiedenen Hütchentore. Ziel ist es, so viele Doppelpässe wie möglich zu spielen.

6



Aufgabe

Dribbel auf ein beliebiges Hütchentor zu, kurz vor dem Tor ziehst du den Ball mit der Sohle oder Ferse zurück und dribbelst nach einer Wende auf das nächste Hütchentor zu usw.

7



Aufgabe

Dribbel auf ein Hütchen zu, als ob es ein Gegenspieler wäre, und „umdribbel“ es nach einer Körpertäuschung oder Finte.

7



Aufgabe

Wirf oder spiele den Ball hoch und nimm ihn mit dem Fuß wieder an.

8



Aufgabe

Wirf den Ball 2–3 m hoch und nimm ihn mit Brust oder Oberschenkel wieder an. Bring ihn so schnell wie möglich unter Kontrolle und spurte mit Ball durch ein beliebiges Hütchentor usw.

8





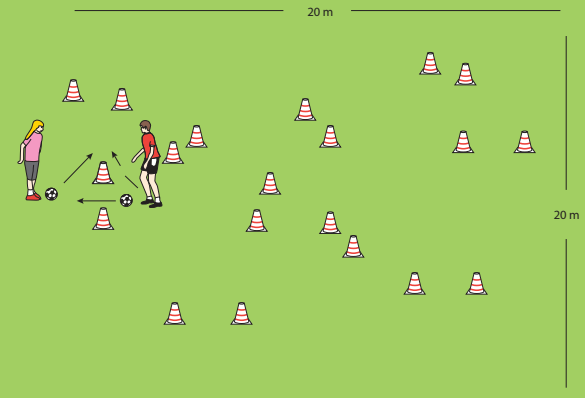
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



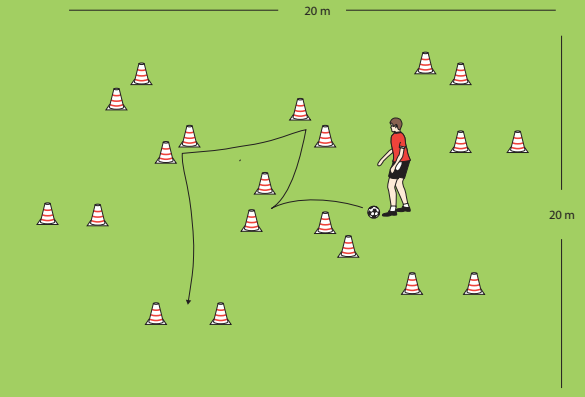
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



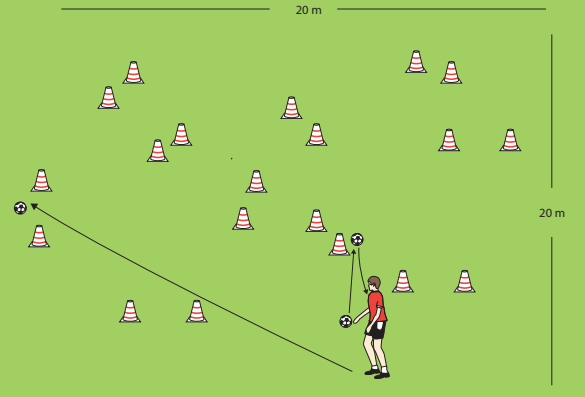
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



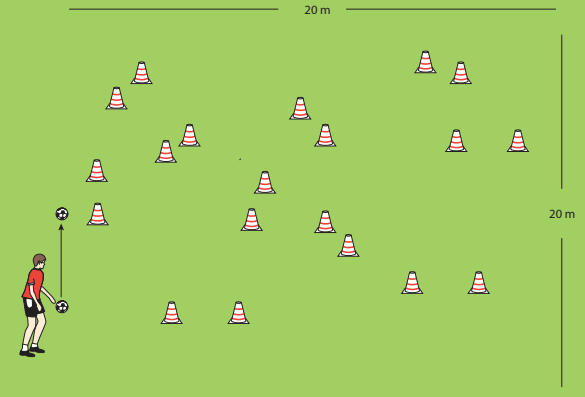
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



Aufgabe

Dribbel mit deinem schwachen Fuß auf ein beliebiges Hütchentor zu, kurz vor dem Tor ziehst du den Ball mit deinem schwachen Fuß mit der Sohle oder Ferse zurück und dribbelst nach deiner Wende auf das nächste Hütchentor zu usw.



9



Aufgabe

Dribbel zu einem Hütchentor und lauf dort eine „8“. Aber: Dribbel deine 8er-Form nur mit der Außenseite (Wechsel des Spielbeines beachten). Danach Dribbling zu einem anderen Hütchentor und Dribbling einer „8“ nur mit der Innenseite usw.



9



Aufgabe

Dribbel auf ein Hütchentor zu. Kurz vor dem Hütchentor täuschst du einen Schuss an, führst den Ball dann aber ganz normal eng am Fuß durch das Hütchentor durch usw.



10



Aufgabe

Pass den Ball mit dem schwachen Fuß durch so viele Hütchentore wie möglich. Nimm ihn immer hinter dem Tor wieder an.



10



Aufgabe

ACHTUNG: Nur für Fortgeschrittene! Jongliere den Ball mit Füßen, Oberschenkel, Kopf usw. und gehe dabei durch verschiedene Hütchentore.

Variation

Traust du dir das Jonglieren im Gehen nicht zu, jongliere am Platz.



11



Aufgabe

Dribbel mit deinem schwachen Fuß von Hütchen zu Hütchen und umkreise dieses jeweils vollständig.



11



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 12. Du dribbelst mit Ball am Fuß durch den Parcours und führst beliebige Wege und Finten dabei aus. Dein Partner folgt dir (Schattenlauf) und macht alles nach, was du vormachst.



12

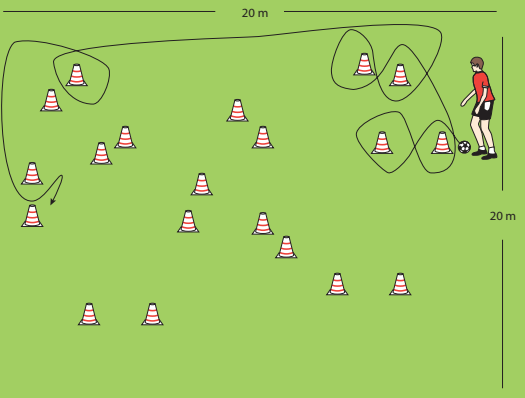


Aufgabe

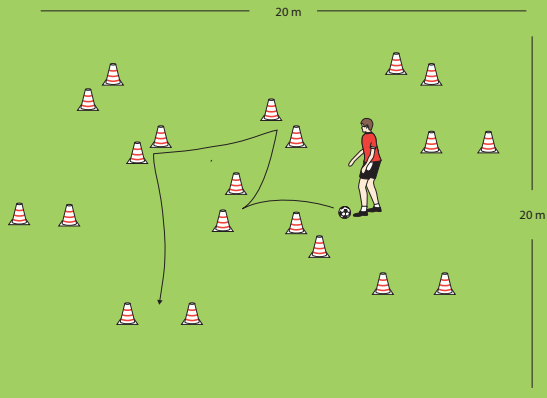
Suche dir die andere Nr. 12. Dein Partner läuft mit Ball am Fuß vor, du folgst ihm mit Ball am Fuß (Schattenlauf). Mach alles nach, was dein Partner vormacht und bleib ihm dicht auf den Fersen.



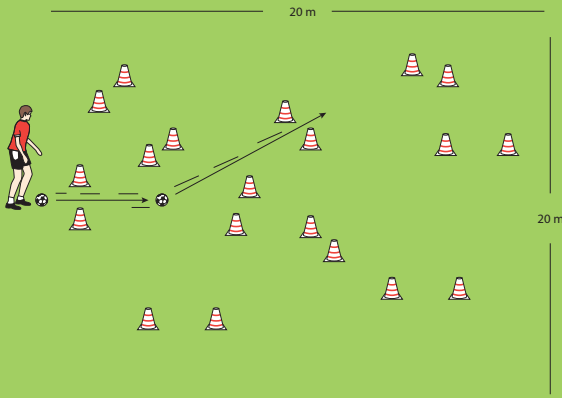
12



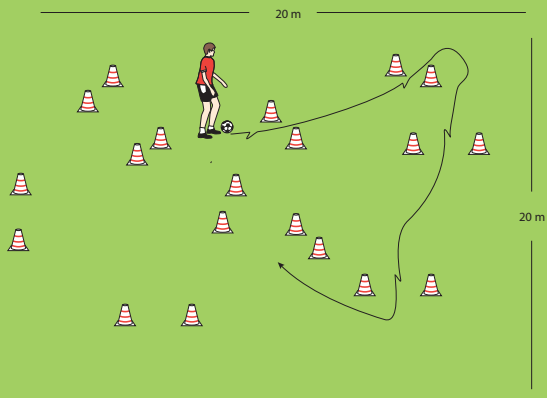
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



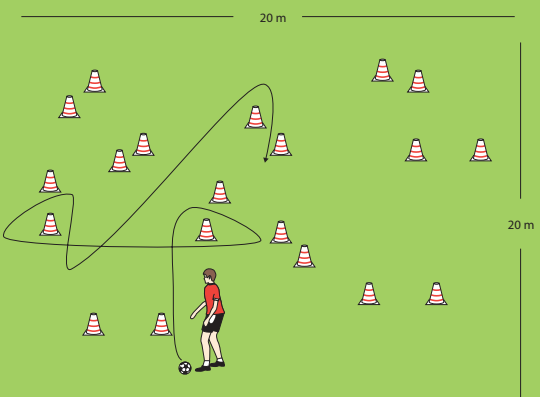
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



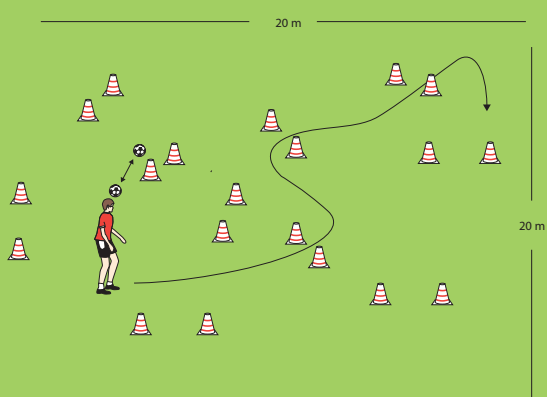
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



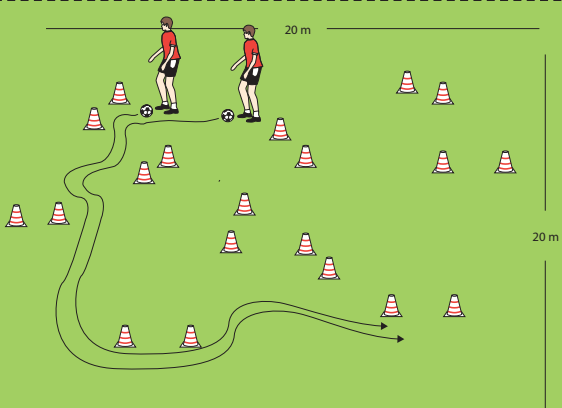
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



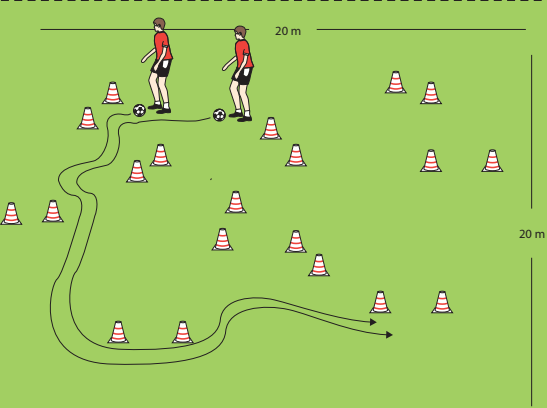
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 13. Dein Partner wirft dir den Ball zu, du köpfst ihn zurück (Abstand: 3 – 4 m).
Wechselt nach fünf Kopfbällen die Aufgaben.

13



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 13. Dein Partner wirft dir den Ball zu, du köpfst ihn zurück (Abstand: 3 – 4 m).
Wechselt nach fünf Kopfbällen die Aufgaben.

13



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 14. Dein Partner wirft dir den Ball zu, du ihn spielst aus der Luft direkt zurück in seine Arme (Abstand: 3 – 4 m).
Wechselt nach 10 x die Aufgaben.

14



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 14. Dein Partner wirft dir den Ball zu, du ihn spielst aus der Luft direkt zurück in seine Arme (Abstand: 3 – 4 m).
Wechselt nach 10 x die Aufgaben.

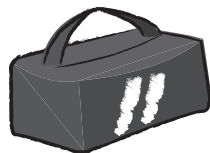
14



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 15 und spielt euch den Ball 15x mit rechts durch ein beliebiges Hütchentor hin und her (Abstand: 3 – 4 m).

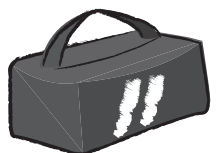
15



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 15 und spielt euch den Ball 15x mit rechts durch ein beliebiges Hütchentor hin und her (Abstand: 3 – 4 m).

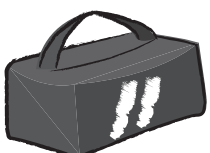
15



Aufgabe

Suche dir die andere Nr. 16. Ihr braucht nur einen Ball. Ein Partner dribbelt auf den anderen zu und übergibt den Ball an den Spieler ohne Ball. Beide laufen anschließend durch ein beliebiges Hütchentor, danach erneute Ballübergabe-Übernahme usw.

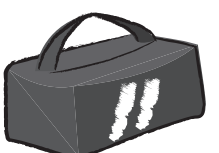
16

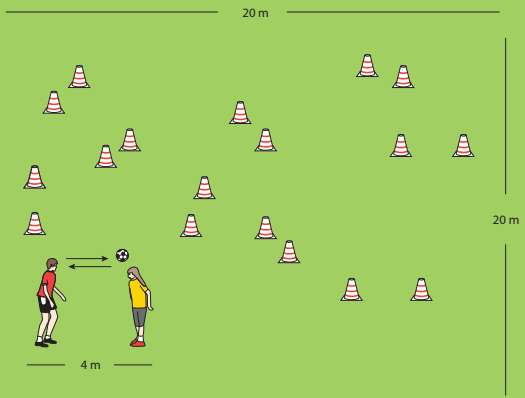


Aufgabe

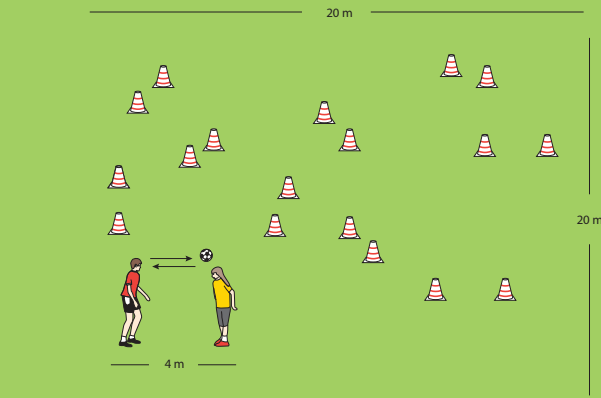
Suche dir die andere Nr. 16. Ihr braucht nur einen Ball. Ein Partner dribbelt auf den anderen zu und übergibt den Ball an den Spieler ohne Ball. Beide laufen anschließend durch ein beliebiges Hütchentor, danach erneute Ballübergabe-Übernahme usw.

16

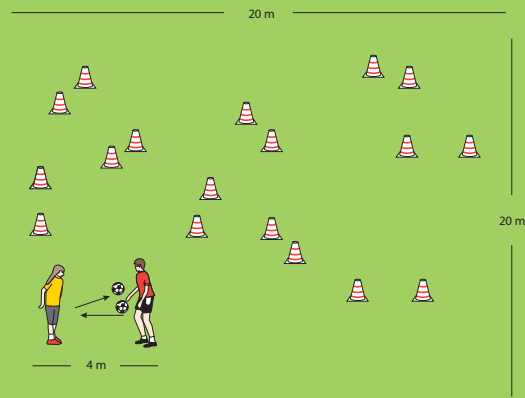




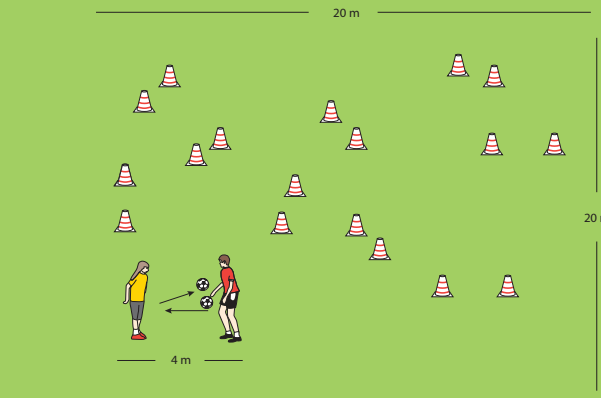
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



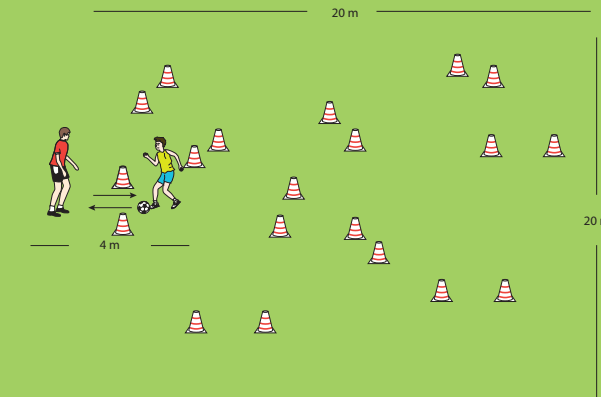
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



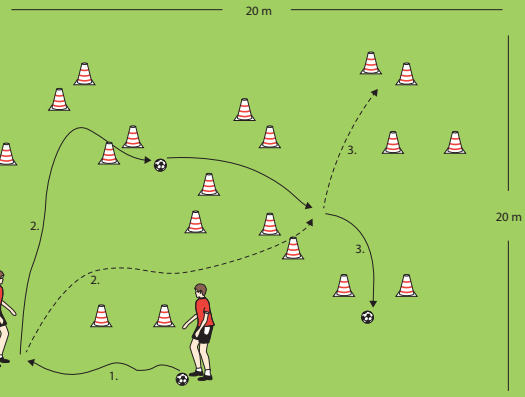
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



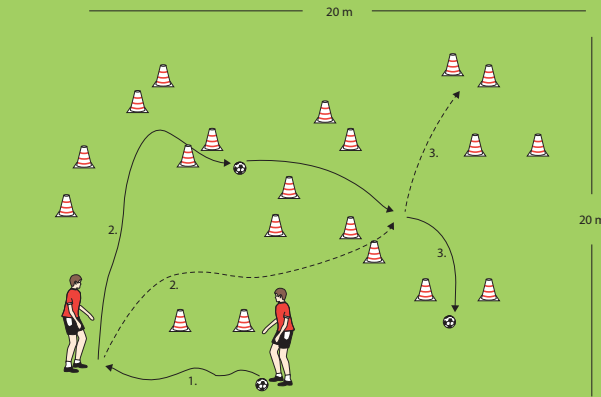
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport & Spiel