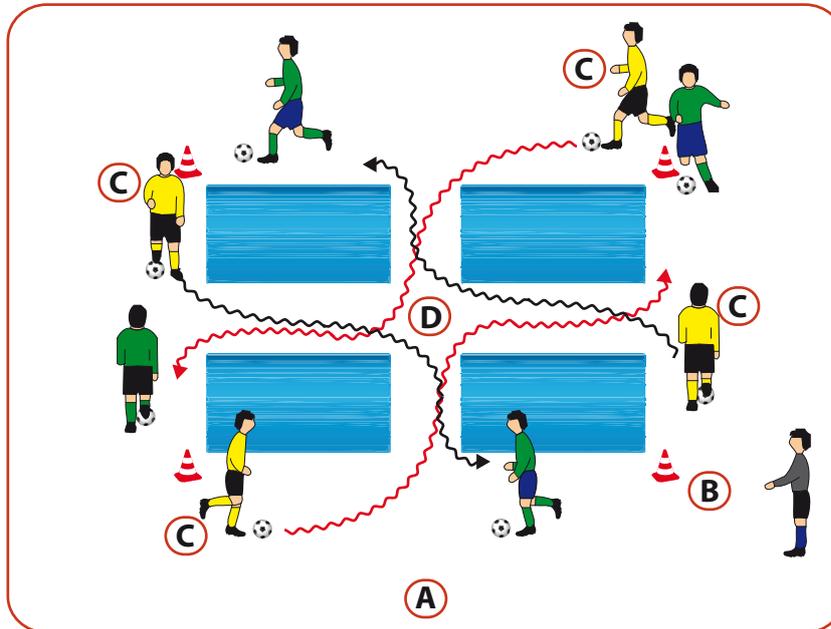




Traffic



- A** Lege vier Matten zu einem Rechteck aus. Zwischen den Matten befindet sich immer eine Gasse.
- B** Um das Rechteck dribbeln zwei Gruppen in entgegengesetzter Richtung. Kommando vom Trainer!
- C** Kommando Grafik = „links-rechts“. Nur eine Gruppe kann nach links ins Mattenfeld abbiegen.
- D** Nach links ins Mattenfeld und nach rechts auf die „Umlaufbahn“ zurück. Beim Kommando „rechts-links“ landet nur die Gruppe im Mattenfeld, die im Uhrzeigersinn dribbelt.

Variationen:

- Auf Kommando: Ball stoppen und einen neuen Ball suchen.
- Auf Kommando: Richtungswechsel auf der „Umlaufbahn“.
- Verschiedene Dribbeltechniken.

Tipp:

- Gebe klare und deutliche Kommandos.

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| Training am: | | | | | |
| Altersklasse: | | | | | |
| Trainingsteilnehmer: | | | | | |
| Abwesenheit: | | | | | |
| Übungsnote: | | | | | |
| Notizen: | | | | | |