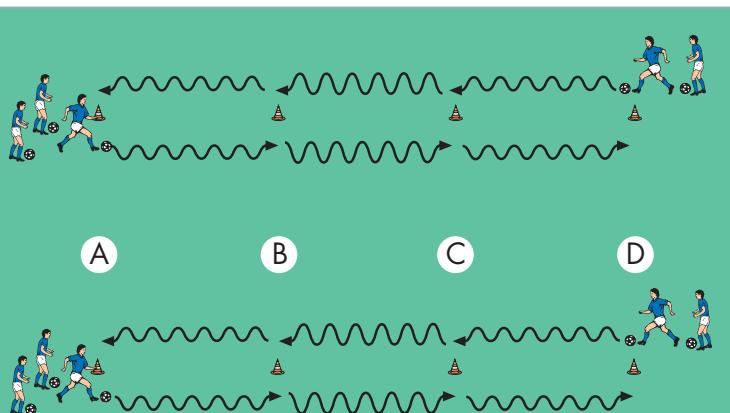


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Variationen

von Paul Schomann (04.03.2014)



Organisation

- Für je 4 bis 5 Spieler eine Dribbelstation errichten
- Die Spieler mit je 1 Ball den vorgegebenen Positionen zuweisen

Ablauf

Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler zur Startposition gegenüber und erfüllen dabei auf den vorgegebenen Streckenabschnitten folgende Aufgaben:

- Dribbling mit vielen Kontakten von A nach B.
- Tempodribbling von B nach C.
- Dribbling mit vielen Kontakten von C nach D.
- Anschließend starten die nächsten Spieler.

Variationen

Die Aufgaben variieren:

- Von A nach B seitlich mit der Sohle über den Ball ziehen.
- Von B nach C schnelle Skippings auf dem Ball.
- Von C nach D den Ball zwischen den Beinen hin- und herpendeln.

Tipps und Korrekturen

- In den ersten Trainingseinheiten nach der Sommerpause das Ballgefühl durch Dribbel- oder Jonglieraufgaben entwickeln.
- Die Aufgabe nach einigen Durchgängen variieren (siehe Variationen).
- Das Bewegungstempo schrittweise steigern.