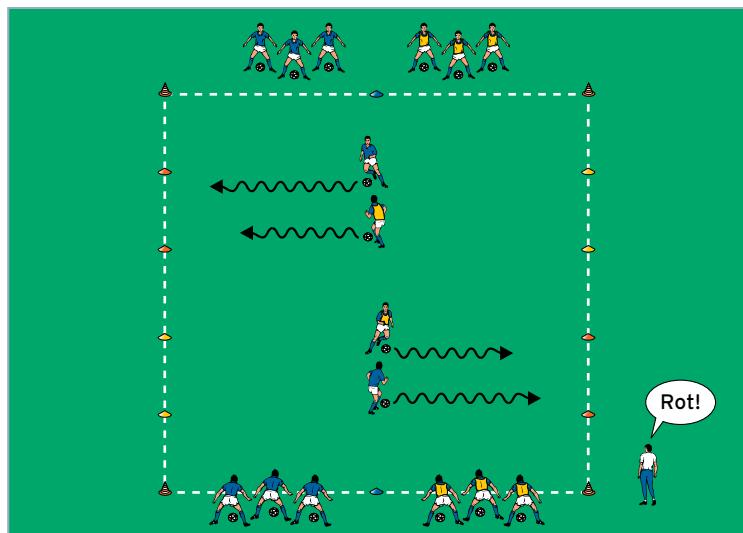


AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Dribbling II

von Klaus Pabst (24.02.2015)



Organisation

- Auf 2 Außenlinien 20 Meter gegenüber je 2 verschiedenfarbige Hütchentore errichten
- Auf den Grundlinien je 1 Starthütchen in 20 Metern Abstand markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen und die beiden ersten Spieler jedes Starthütchens zwischen den Hütchentoren gegenüber postieren
- Der Trainer stellt sich zentral zwischen die Hütchentore

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Farbe aufruft.
- Die Spieler starten ins Dribbling und versuchen das aufgerufene Hütchentor zu durchdribbeln.
- Welcher Spieler durchdribbelt das Hütchentor zuerst?

Variationen

- Den Ball in der Hand tragen und das aufgerufene Hütchentor durchlaufen.
- Die Spieler durchdribbeln das nicht aufgerufene Hütchentor.
- Die Spieler starten aus unterschiedlichen Positionen (Sitz, Bauch-/Rückenlage, Liegestütz).
- Jeweils ein Spieler ohne Ball agiert als Fänger und versucht, den Dribbler vor Durchdribbeln des Hütchentores abzuschlagen.
- 2 Teams einteilen und einen Wettkampf durchführen: Welcher Mannschaft gelingen zuerst 10 Siege?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler agieren aktionsbereit auf den Vorfüßen.
- Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- Der Ball des Partners darf nicht weggespielt werden.
- Die Hütchentore nicht mit einem Pass durchspielen, sondern durchdribbeln.