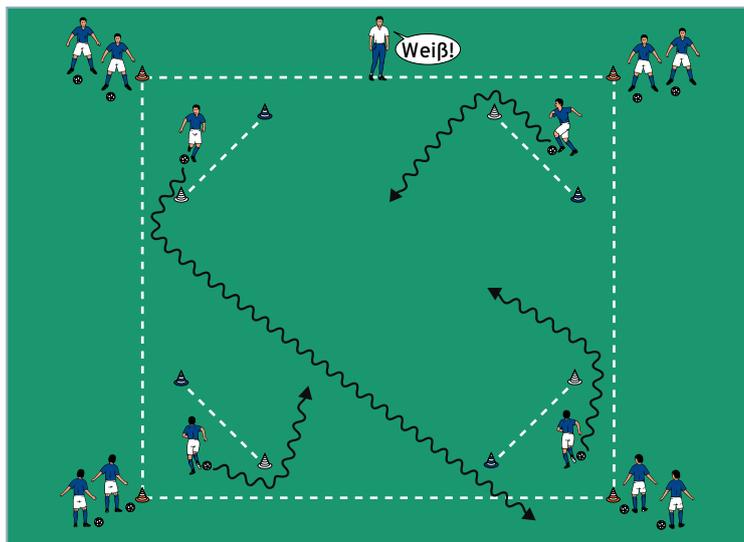


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Tor-Dribbling I

von Klaus Pabst (23.08.2016)



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Vor jedem Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor mit zwei verschiedenfarbigen Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen verteilen und die jeweils ersten Spieler am Hütchentor postieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Die Spieler kappen den Ball von hinten um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores und dribbeln zum Hütchen diagonal gegenüber.

Variationen

- Die Spieler umlaufen das aufgerufene Hütchen von hinten und umdribbeln das andere Hütchen des Hütchentores.
- Die Spieler umdribbeln zunächst das aufgerufene Hütchen und dann das andere Hütchen des Hütchentores.
- Die Spieler führen eine Finte aus und kappen den Ball dann von hinten um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores.
- Die Spieler umdribbeln/umlaufen das nicht aufgerufene Hütchen des Hütchentores.

Tipps und Korrekturen

- Sobald der Vordermann den Ball um das aufgerufene Hütchen gekappt hat, postieren sich sofort die nächsten Spieler am Hütchentor.
- Den Ball mit einem Kontakt von hinten um die Hütchen kappen.
- Den Ball mit der Fußinnen- oder -außenseite beider Füße um die Hütchen kappen.
- In der Feldmitte nicht unbedingt den kürzesten Weg suchen, sondern freie Räume andribbeln und Mitspielern ausweichen.