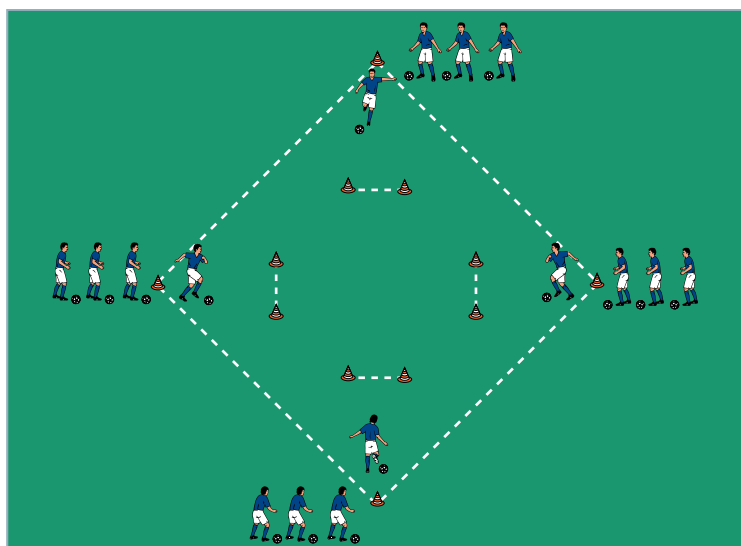
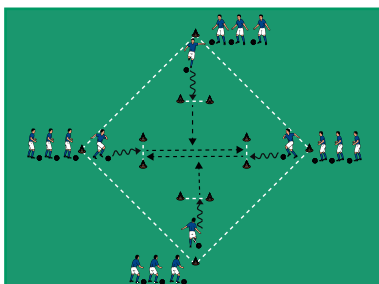


AUFWÄRMEN 1: First-Touch-Dribbling

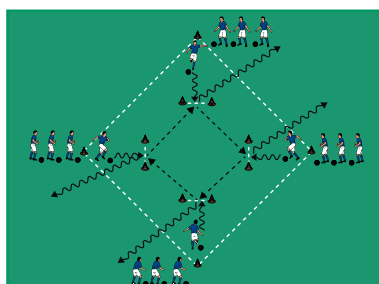
von Mario Vossen (23.08.2016)



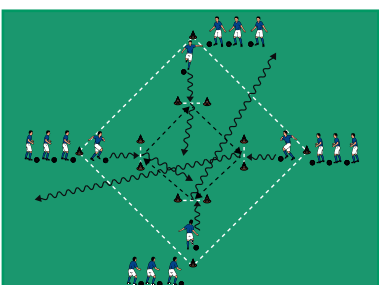
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter vor jedem Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen verteilen

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen den Ball im Hütchentor, laufen zum Hütchentor gegenüber und dribbeln den dort liegenden Ball zum Hütchen gegenüber.
- Die nächsten Spieler starten, sobald die Vormänner den Ball aus dem Hütchentor gedribbelt haben.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt laufen die Spieler nach dem Stoppen des Balles zum linken/rechten Hütchentor und dribbeln den dort liegenden Ball zum linken/rechten Hütchen.

Übung 3

- Wie Übung 2, nur jetzt dribbeln die Spieler den im linken/rechten Hütchentor liegenden Ball durch die Feldmitte zum rechten/linken Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und stets gleichzeitig starten.
- Den Ball mit der Fußsohle sicher im Hütchentor stoppen, so dass er nicht mehr rollt.
- Auf den ersten Ballkontakt konzentrieren und den im Hütchentor liegenden Ball in die gewünschte Dribbelrichtung vorspielen.
- In der Feldmitte in freie Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.