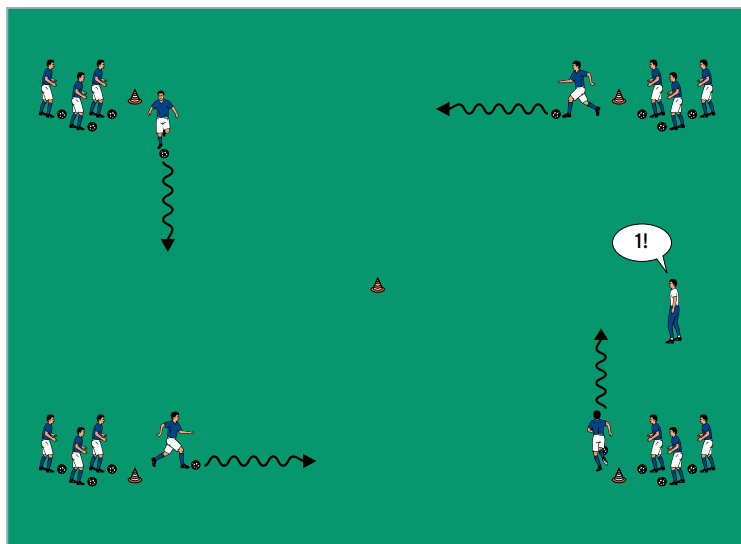


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Wege

von Frank Engel (29.11.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld ein Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Eckhütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl 1 bis 4 aufruft.
- Bei "1" dribbelt der jeweils erste Spieler im Uhrzeigersinn gerade zum nächsten Hütchen, bei "2" durch das Feld zum Hütchen diagonal gegenüber, bei "3" um das mittlere Hütchen zum rechten Hütchen und bei "4" zum mittleren Hütchen und zurück.

Variationen

- Bei "5" gegen den Uhrzeigersinn dribbeln.
- Bei "6" um das mittlere Hütchen zum linken Hütchen dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die verschiedenen Dribbelwege schrittweise nacheinander einführen.
- Die Zahlen immer schneller nacheinander rufen. Dribbelt jeder Spieler richtig, sind an jedem Hütchen stets gleich viele Spieler.
- Beim Dribbling durch das Feld orientieren, in freie Räume dribbeln und Zusammenstöße vermeiden.
- Bei freiem Raum den Ball weiter vorspielen und mit weniger Kontakten dribbeln.