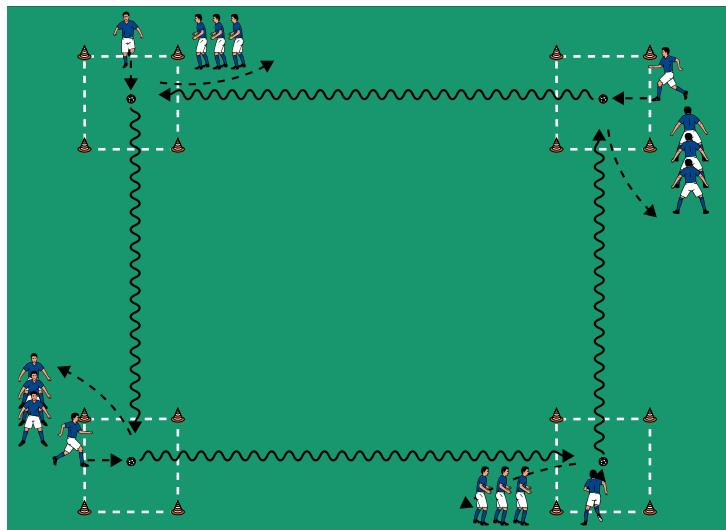


E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

4-FELDER-DRIBBLING

von Jörg Daniel (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Vier 3 x 3 Meter große Felder errichten und quadratisch anordnen (Abstand: 15 Meter)
- ▶ In jedem Feld 1 Ball bereitlegen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Kleinfeldern verteilen

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler startet zum Ball, dribbelt im Uhrzeigersinn ins jeweils nächste Feld und stoppt den Ball dort wieder.
- ▶ Anschließend stellt sich der Dribbler hinter diesem Kleinfeld wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Ball im Feld gestoppt wurde.

VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbelrichtung ändern.
- ▶ Den Dribbelfuß vorgeben.
- ▶ Zwischen den Kleinfeldern Finten ausführen.
- ▶ Ins übernächste Kleinfeld dribbeln und den Ball dort stoppen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball schon mit dem ersten Kontakt gerade zum nächsten Feld vorlegen, um möglichst schnell ins andere Feld dribbeln zu können.
- ▶ Möglichst immer mit dem äußeren Fuß dribbeln.
- ▶ Den Ball im jeweils nächsten Feld mit der Fußsohle sicher stoppen.