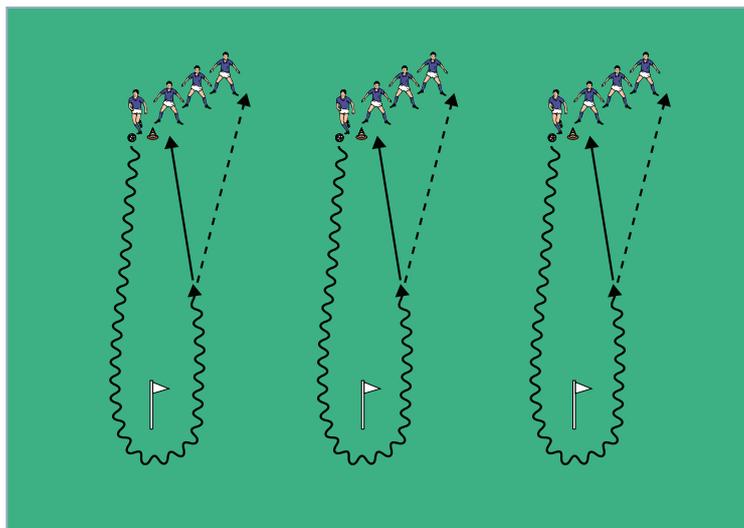


# AUFWÄRMEN 1: Abdrehen

von Klaus Pabst (15.07.2014)



## Organisation

- 3 Starthütchen im Abstand von 8 Metern aufbauen
- 15 Meter vor jedem Starthütchen eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei der erste Spieler jeweils einen Ball hat

## Ablauf

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange, passen zum nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.

## Variationen

- Die Spieler kappen den Ball vor der Stange nach hinten ab.
- Jeweils nach rechts/links zu einer anderen Slalomstange dribbeln.
- Mit der Innen-/Außenseite abkappen.
- Den Ball mit der Sohle nach hinten ziehen.
- Vor den Stangen verschiedene Finten ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Nach der Abdreh-Bewegung den Ball mit dem ersten Kontakt sofort gezielt in die neue Dribbelrichtung vorlegen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.