

AUFWÄRMEN 1:

Wahrnehmungs-Dribbeln

von Armin Friedrich (09.09.2014)



Organisation

- Eine offene Raute mit 8 Hütchen aus 2 verschiedenen Farben gemäß Abbildung zwischen Strafraum und Mittellinie markieren
- 4 Teams mit unterschiedlich farbigen Leibchen bilden
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln innerhalb des Feldes.
- Auf ein Trainerkommando („Team Grün umdribbelt gelb!“) dribbelt das aufgerufene Team um die Hütchen der vorgegebenen Farbe und zurück.

Variationen

- Die Technik des Dribbelns vorgeben (z.B. Innenseite, Sohle usw.).
- Die Hütchen zweimal umdribbeln und danach in das Feld zurückkehren.
- Zwei gegenüberliegende Hütchenfarben hintereinander umdribbeln.
- Die Hütchen anstatt mit Farben mit Buchstaben markieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Das Trainerkommando von unterschiedlichen Orten geben, um eine zusätzliche räumliche Orientierung zu provozieren.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.