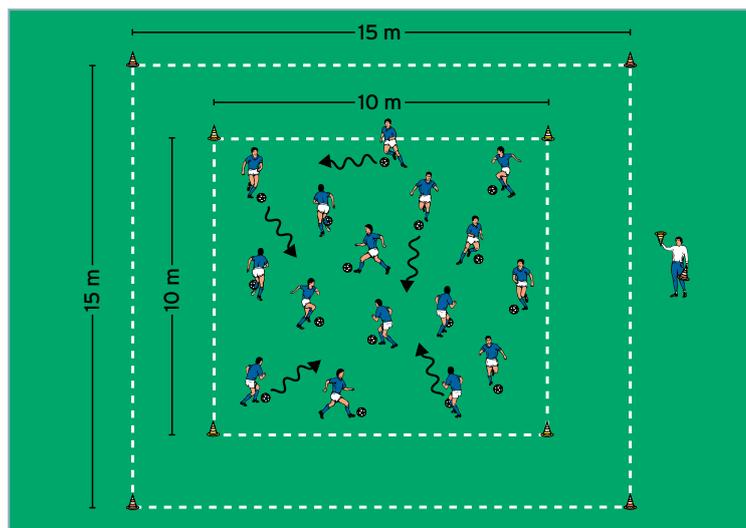


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln im großen und kleinen Quadrat

von Frank Engel (18.11.2014)



Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Innenquadrat sowie ein 15 x 15 Meter großes Außenquadrat errichten und farblich kennzeichnen (z.B. rote und gelbe Hütchen)
- Der Trainer hält je 1 rotes und 1 gelbes Hütchen in der Hand
- Die Spieler mit Bällen in den Feldern postieren

Ablauf

- Alle Spieler dribbeln frei im Außenquadrat.
- Der Trainer bestimmt ein Feld, indem er das entsprechendfarbige Hütchen hochhält (z.B. Innenquadrat).
- Daraufhin dribbeln alle Spieler kreuz und quer im Innenquadrat usw.

Variationen

- Verschiedene Dribbelarten vorgeben: z.B. Innen-, Außenseite, Sohle usw.
- Hält der Trainer das Hütchen für das Außenquadrat in die Höhe, müssen die Spieler schnellstmöglich zu den jeweiligen Eckhütchen dribbeln und sich dort gleichmäßig verteilen.
- Im Innenquadrat zusätzlich einige Hütchen aufstellen, die umdribbelt werden müssen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten: Den Ball mit jedem Schritt berühren!
- Beidfüßig dribbeln!