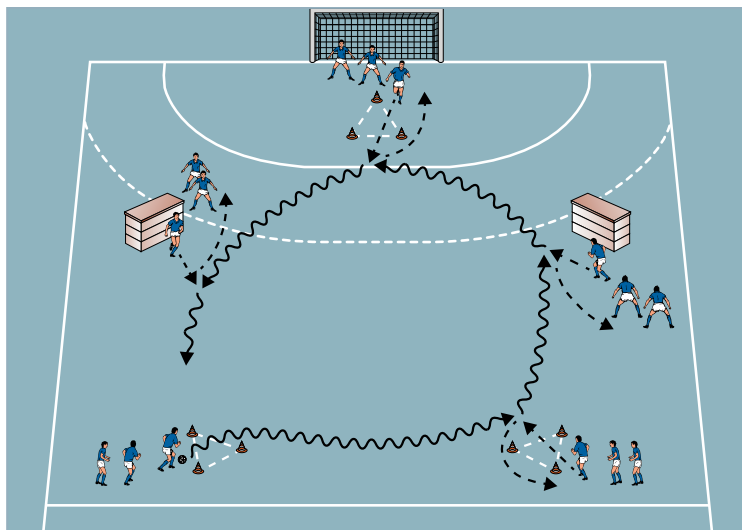


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln im Pentagon

von Horst Hrubesch (16.12.2014)



## Organisation

- 2 Turnkästen leicht diagonal vor einem gestrichelten Halbkreis errichten
- Auf beiden Seiten an der Mittellinie sowie zentral vor dem Tor je 1 Hütchendreieck markieren
- Die Spieler an den Dreiecken und Turnkästen verteilen
- Die Spieler an einem Hütchendreieck haben Bälle

## Ablauf

- Der erste Spieler dribbelt im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchendreieck oder Turnkasten und übergibt dort an den jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Spieler an den Hütchendreiecken müssen dabei durch die Dreiecke hindurch zum Ball starten.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der erste Turnkasten erreicht wurde usw.

## Variationen

- Mit verschiedenen Bällen dribbeln (z. B. Tennis- oder Miniball usw.).
- Die Dribbelrichtung auf ein Trainerkommando ändern.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten. Den Ball möglichst mit jedem Schritt berühren!
- Das Durchdribbeln des Feldes ermöglicht bereits zu Beginn des Trainings das Kennenlernen der Passwege in den folgenden Übungen.