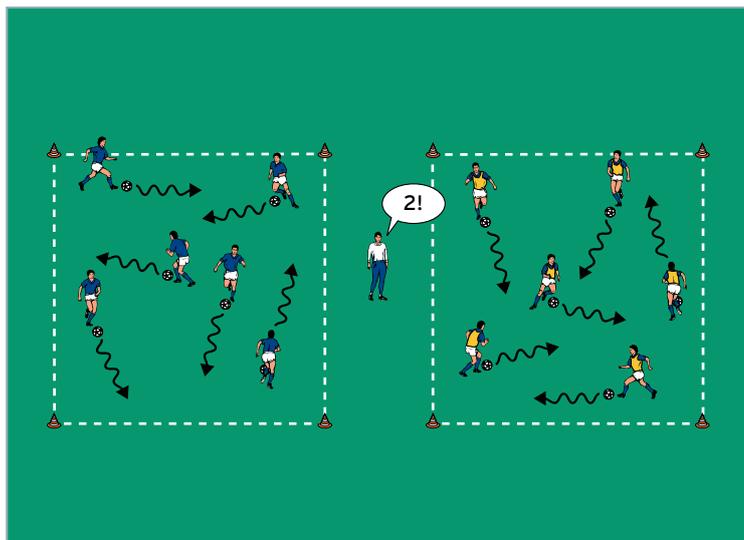


AUFWÄRMEN 1: 3-Gang-Dribbling

von Mario Vossen (22.09.2015)



Organisation

- Zwei 15 Meter große Felder in 5 Metern Abstand nebeneinander markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und auf die Felder verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer gibt durch die Kommandos 1 bis 3 die Geschwindigkeit vor, mit der die Spieler den Ball führen sollen.
- Das Tempo wird jeweils so lange gehalten, bis ein neues Kommando erteilt wird.

Variationen

- Der Trainer kann durch ein Zusatzkommando einen Balltausch ansagen.
- Auf Kommando um ein Hütchen und wieder zurück ins Feld dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Zu Beginn der Übung sollte das Tempo bei Kommando 3 noch nicht maximal sein. Erst mit zunehmender Dauer die Geschwindigkeit steigern.
- Darauf achten, dass kein Ball das Feld verlässt.
- Mit möglichst vielen Kontakten sicher dribbeln.
- Den Blick vom Ball lösen und Mitspielern ausweichen.