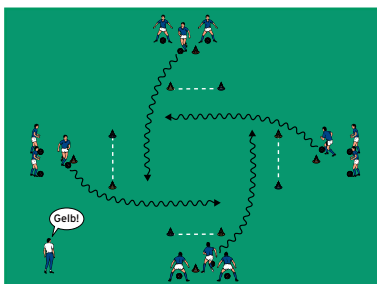


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Raute

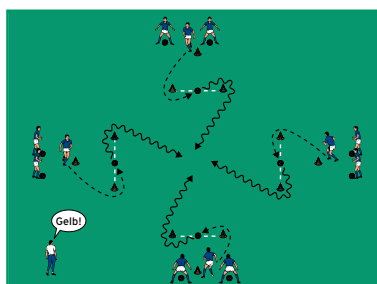
von Klaus Pabst (17.11.2015)



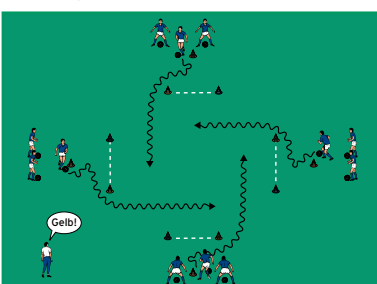
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Vier 2 Meter breite Hütchentore mit jeweils 2 verschiedenfarbigen Hütchen raute-förmig 15 Meter gegenüber aufstellen
- Hinter jedem Hütchentor ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen umdribbeln das aufgerufene Hütchen des Hütchentores von hinten und zum Starthütchen am Hütchentor gegenüber.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt umlaufen die Spieler zunächst das aufgerufene Hütchen und umdribbeln dann das andere.

Übung 3

- Wie Übung 1, nur jetzt führen die Spieler eine vorgegebene Finte zur Gegenseite aus und umdribbeln dann das aufgerufene Hütchen von hinten.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbeln zwischen den Hütchentoren den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und kreuzenden Mitspielern ausweichen.
- Kreuzenden Mitspielern gezielt in den Rücken dribbeln.
- Finten vorgeben (z.B. Übersteiger, Rivelino-Trick usw.).
- Das aufgerufene Hütchen mit wenig Kontakten umdribbeln.