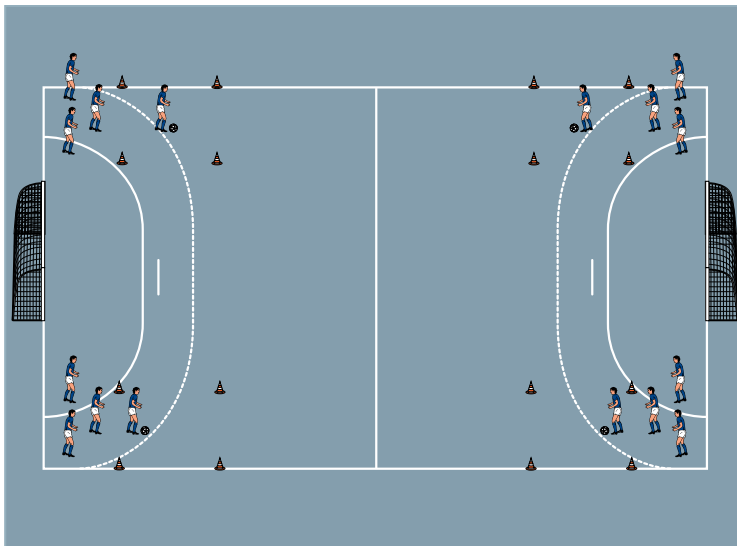
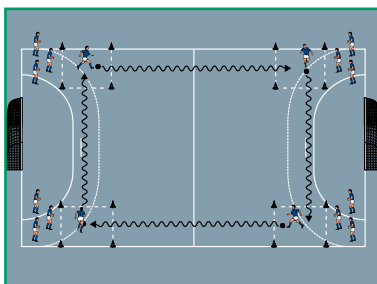


AUFWÄRMEN 1: 4-Felder-Dribbling

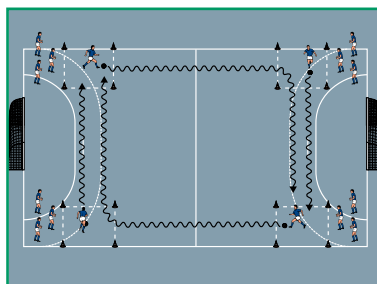
von Paul Schomann (26.01.2016)



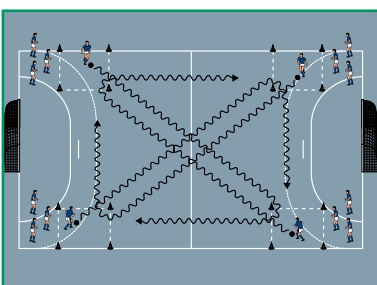
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- In jeder Hallenecke ein 2 x 2 Meter großes Feld markieren
- 4 Gruppen einteilen und auf die äußeren Felder verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig und dribbeln im Uhrzeigersinn ins nächste Feld.
- Dort halten sie den Ball an und stellen sich bei dieser Gruppe wieder an.
- Anschließend starten sofort die jeweils nächsten Spieler, dribbeln ins nächste Feld usw.

Übung 2

- Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler durch das nächste Feld hindurch bis ins übernächste Feld.

Übung 3

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler zunächst durch die Hallenmitte ins diagonal gegenüberliegende Feld und dann nach rechts ins jeweils nächste Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Übungen jeweils in beide Richtungen durchführen. Dabei im Uhrzeigersinn mit links, gegen den Uhrzeigersinn mit rechts dribbeln.
- Zwischen den Feldern den Ball kontrolliert weiter vorlegen, um mit möglichst hohem Tempo dribbeln zu können.
- Nach dem Dribbling den Ball sicher mit der Fußsohle mittig im Zielfeld stoppen.