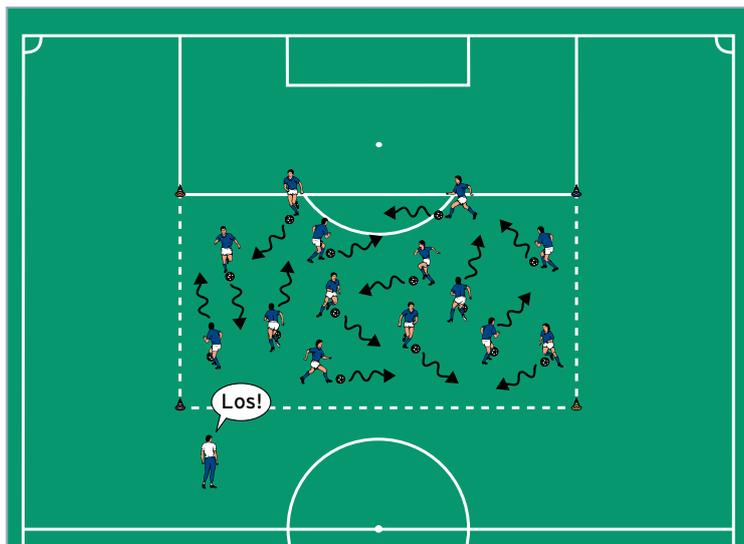


AUFWÄRMEN 1: Ballschule im Rechteck

von Ralf Peter (09.02.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 40 Meter großes Feld errichten
- Die Ecken jeweils mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- Auf ein Trainerkommando führen sie verschiedene Dribbelaufgaben aus (z. B. nur mit der Innen-/Außenseite, mit der Sohle, zwischen den Innenseiten pendeln usw.).
- Der Trainer ruft verschiedene Farben auf.
- Daraufhin umdribbeln alle Spieler die vorgegebenen Hütchen und dribbeln anschließend ins Feld zurück.

Variationen

- Verschiedene Finten vorgeben (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Wenn sich die Spieler begegnen, übergeben sie einander die Bälle und dribbeln mit dem Ball des jeweils anderen weiter.
- Der Spieler, der das aufgerufene Hütchen zuletzt umdribbelt, muss 5 Liegestütze ausführen.
- 4 weitere Bälle verteilen, die sich die Spieler gegenseitig zuwerfen müssen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Das Feld gegebenenfalls verkleinern.
- Nach einer Weile eventuell entsprechendfarbige Hütchen hochhalten, um das jeweilige Dribbelhütchen vorzugeben.