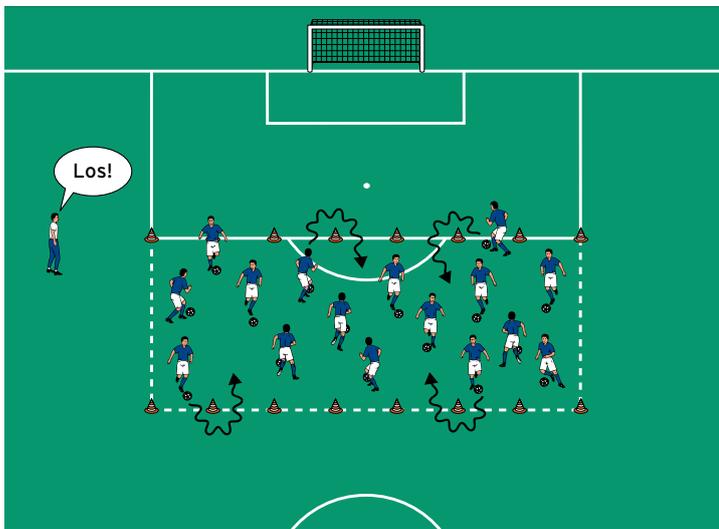


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELN IM RECHTECK

### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 8 Hütchen aufstellen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando sucht sich jeder Spieler ein freies Hütchen, umdribbelt es und kehrt ins Feld zurück.

### VARIATIONEN

- ▶ Auf beiden Seiten des Feldes je 1 Hütchen umdribbeln.
- ▶ Vor den Hütchen eine frei wählbare Finte ausführen.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando die Bälle im Feld übergeben/übernehmen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Beidfüßigkeit fordern!
- ▶ Den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.