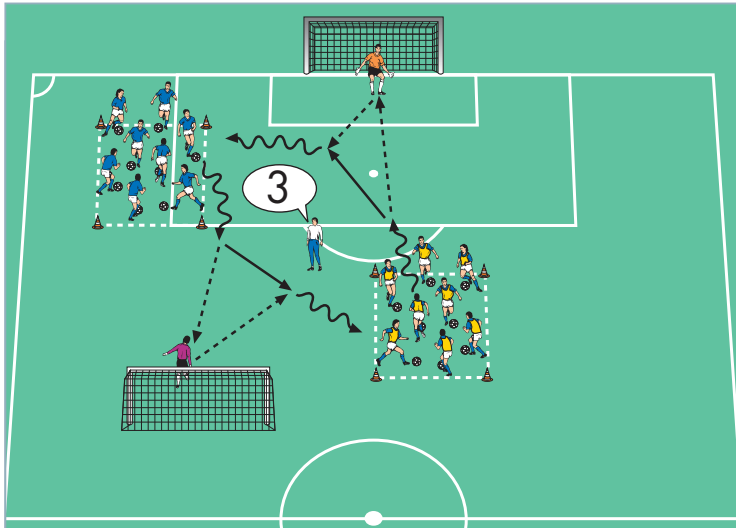


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Rundlauf

von Horst Hrubesch (28.02.2014)



Organisation

- Im Abstand von 40 Metern 2 Tore mit Torhütern versetzt gegenüber aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor ein 10 x 10 Meter großes Hütchenfeld markieren
- Die Spieler in 2 Gruppen aufteilen, den Feldern zuweisen und durchnummerieren
- Jeder Spieler mit Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- Auf Zuruf des Trainers dribbeln die beiden aufgerufenen Spieler aus dem Feld und passen aus möglichst weiter Entfernung zum Torhüter.
- Die Torhüter lassen die Zuspiele prallen. Die Passgeber nehmen die Bälle ins jeweils andere Hütchenfeld an und mit.
- Anschließend ruft der Trainer ein weiteres Spielerpaar auf.

Variationen

- Einen Dribbelfuß vorgeben.
- Einen Flugball zum Torhüter spielen.
- Gleicher Ablauf als Wettbewerb: Welcher Spieler ist zuerst im anderen Viereck?

Tipps und Korrekturen

- Möglichst schnell zum Torhüter passen und dem Anspiel nachlaufen.
- Das Lauf- und Dribbeltempo schrittweise steigern.
- Immer beidfüßig üben.