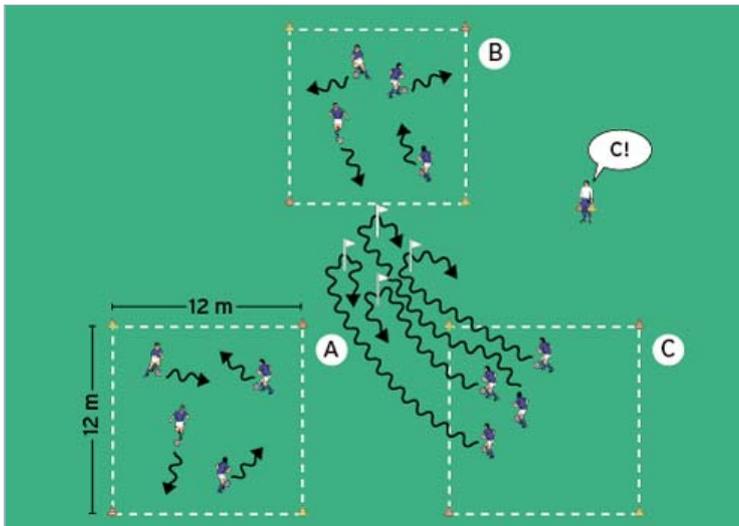


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln mit Orientierung

von Armin Friedrich (17.06.2014)



Organisation

- Mit verschiedenfarbigen Hütchen drei 12 x 12 Meter große Felder in Dreiecksform aufbauen
- Die Quadrate mit A, B und C bezeichnen
- Mittig zwischen den Feldern 4 Stangen aufstellen
- Je 4 Spieler mit Ball in jedem Quadrat postieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln in den Feldern.
- Der Trainer startet durch Hochhalten einer Hütchenfarbe die Aktion.
- Jetzt dribbeln die Spieler jeweils zu den angezeigten Eckhütchen, wobei sich je 2 Spieler pro Eckhütchen postieren.
- Ruft der Trainer zudem ein Feld auf ("A!", "B!" oder C), so umdribbeln alle Spieler des jeweiligen Quadrats eine Stange in der Feldmitte und dribbeln anschließend zurück ins Feld.

Variationen

- Die Spieler jeweils durchnummerieren: Ruft der Trainer eine Zahl von 1 bis 4 auf, so müssen die jeweils aufgerufenen Spieler aller Gruppen sofort aus ihrem Feld und um eine der Stangen in der Mitte dribbeln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die jeweiligen Aufgaben zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter wärmen sich separat auf.
- Als Trainer stets in Bewegung sein, so dass sich die Spieler immer aufs Neue nach ihm orientieren müssen.