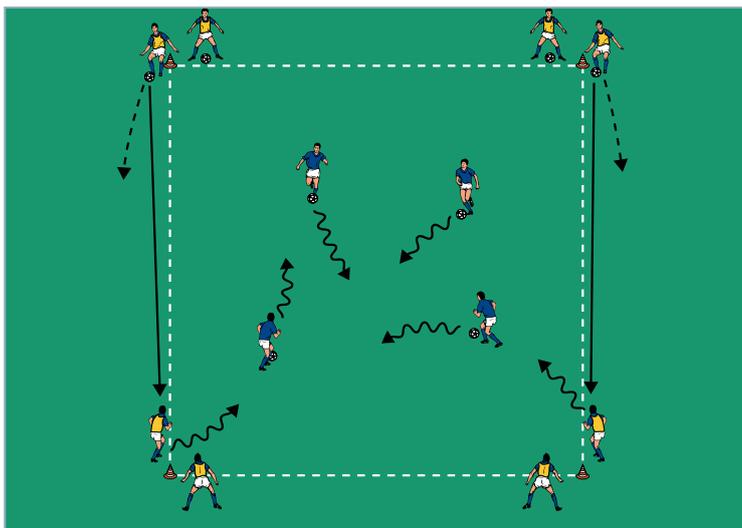


# AUFWÄRMEN 1: Hindernis-Dribbling

von Mario Vossen (12.08.2014)



## Organisation

- 1 Hütchenquadrat errichten 4 Spieler mit je 1 Ball im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler an den Eckhütchen des Feldes verteilen
- Die ersten Spieler an 2 Eckhütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler im Feld dribbeln kreuz und quer durcheinander.
- Die Startspieler an den Eckhütchen starten die Aktion mit einem Pass zu ihren gegenüberstehenden Mitspielern und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit und dribbeln zum jeweils diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen.
- Dabei müssen sie aufpassen, nicht mit den Dribblern im Feld zusammenzustoßen.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben tauschen.

## Variationen

- Die Spieler im Feld passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Die Passempfänger müssen beim Dribbling durch das Feld eine gelernte Finte ausführen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Auftaktpass möglichst scharf und genau in den Fuß des Passempfängers zuspieren.
- Mit leicht erhöhtem Tempo zur diagonal gegenüberliegenden Seite dribbeln.