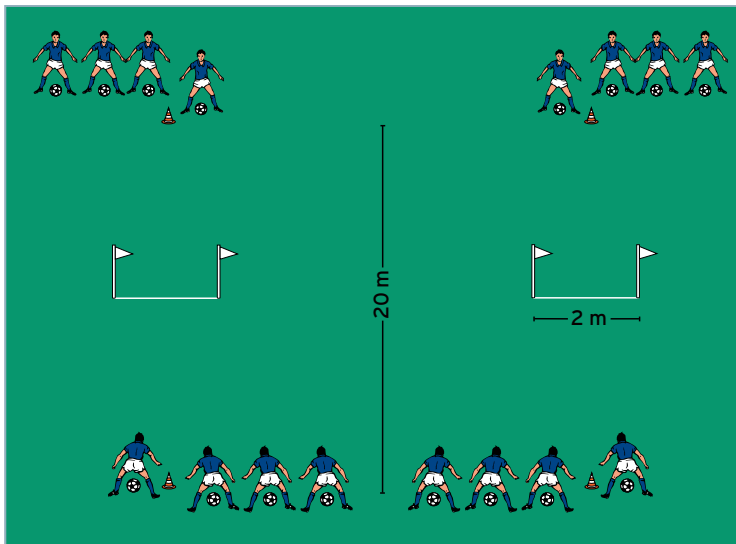


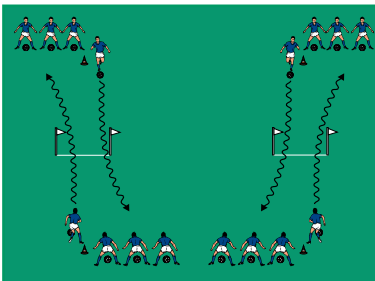
AUFWÄRMEN 1:

Stangentor-Dribbling

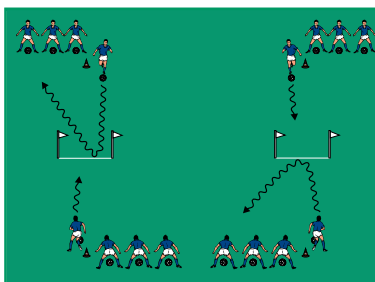
von Paul Schomann (05.05.2015)



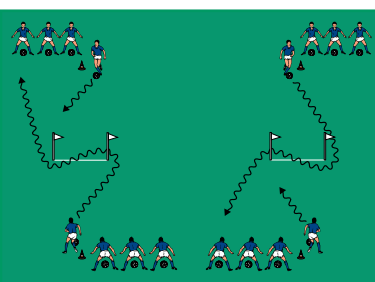
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Stangentore (Breite: 2 Meter) in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor und hinter jedem Stangentor 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln durch ihr Stangentor zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- Die nächsten Spieler starten, sobald die Vorderleute die Stangentore erreicht haben.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler bis in das Stangentor hinein, ziehen den Ball mit der Sohle zurück und dribbeln wieder zum eigenen Starthütchen.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die rechte äußere Stange, durchdribbeln das Stangentor und dribbeln dann an der linken Stange vorbei zum gegenüberliegenden Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- In den Stangentoren den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und entgegenkommenden Spielern ausweichen.
- Das Dribbeltempo in der Nähe der Stangentore reduzieren. Ansonsten mit größtmöglicher Geschwindigkeit dribbeln.
- Den Ball immer sicher kontrollieren. Falls nötig jederzeit in der Lage sein, den Ball mit der Fußsohle zu stoppen.
- Um den Ablauf zu erleichtern, die Spieler gegebenenfalls zunächst auf ein Trainerkommando starten lassen.