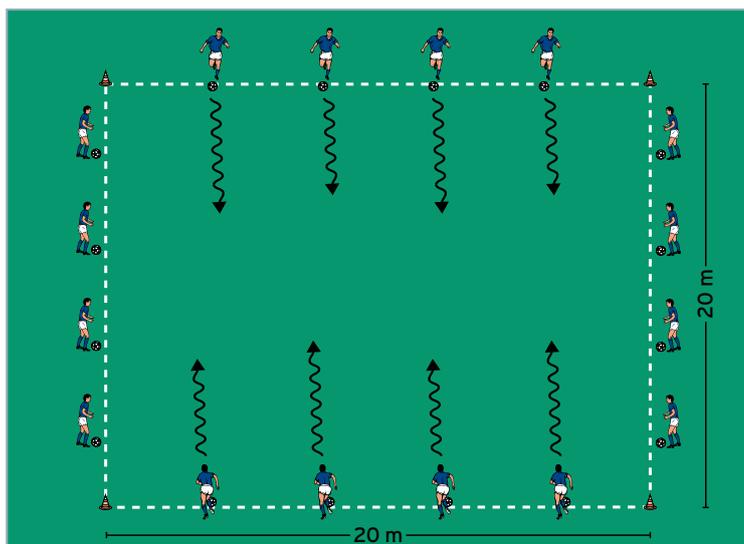


AUFWÄRMEN 1: Viereck-Dribbling

von Jörg Daniel (17.11.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Seitenlinien des Feldes verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler von zwei gegenüberstehenden Gruppen durch das Feld zur jeweils anderen Seite.
- Anschließend starten sofort die Spieler der anderen beiden Gruppen und dribbeln ebenfalls zur gegenüberliegenden Seite.

Variationen

- In der Feldmitte eine Finte ausführen (z.B. Körpertäuschung, Übersteiger, Schere usw.).
- Die Spieler stoppen den Ball in der Feldmitte mit der Fußsohle und dribbeln dann mit dem Ball eines entgegenkommenden Spielers weiter.
- Verschiedene Laufvariationen ohne Ball ausführen (z.B. Rückwärts-/Seitwärtslauf, Hopselauf usw.).
- Von allen vier Seiten gleichzeitig starten lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler so auf die Seitenlinien des Feldes verteilen, dass jeder Spieler einen 'Partner' auf der gegenüberliegenden Seite hat.
- In der Feldmitte den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit anderen Spielern vermeiden.
- Den Ball sicher führen und stets unter Kontrolle haben.
- Die Aufgabe nach jeweils höchstens 6 Durchgängen variieren.