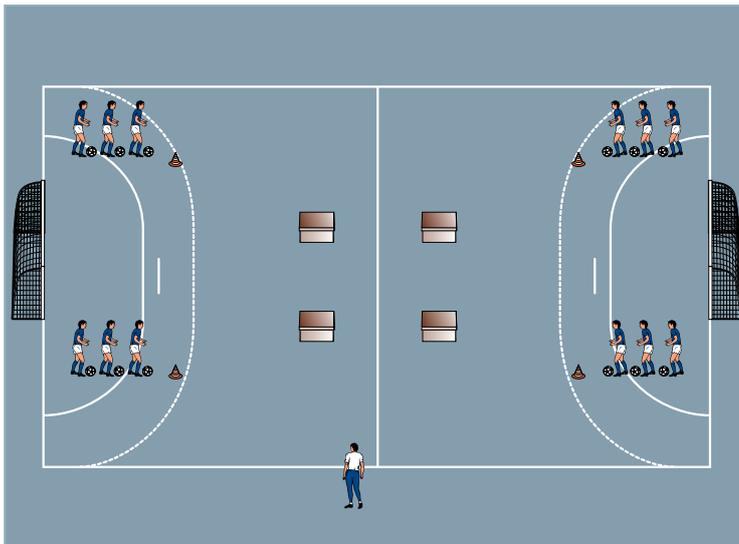
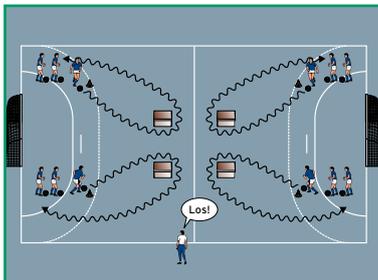


# AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Viereck

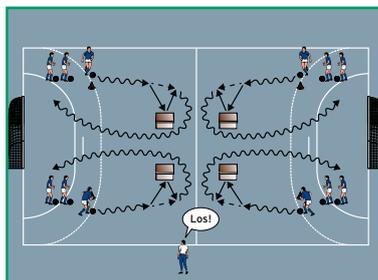
von Klaus Pabst (01.12.2015)



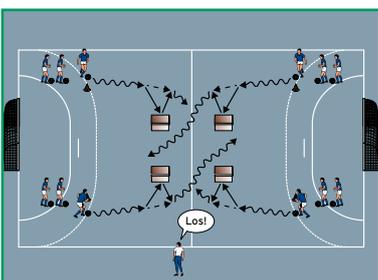
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- 4 Kleinkästen in einem Viereck von 10 x 10 Metern aufstellen
- 10 Meter vor jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdrribeln den Kleinkasten vor dem Starthütchen und zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Starthütchen umdrribelt hat.

### Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt spielen die Spieler vor dem Umdribbeln zunächst einen Doppelpass mit dem Kleinkasten.

### Übung 3

- Wie Übung 2, nur jetzt umdrribeln die Spieler nach dem Doppelpass den Kleinkasten vor dem Starthütchen diagonal gegenüber.

## Tipps und Korrekturen

- Zur Erleichterung des organisatorischen Ablaufs als Trainer jeden Durchgang zunächst mit Zuruf starten.
- Den Kleinkasten variabel mit der rechten/linken Fußinnenseite von rechts/links oder mit der rechten/linken Außenseite von links/rechts umdrribeln.
- Beim Doppelpass mit dem Kleinkasten die Spieler auf das Prinzip 'Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel' aufmerksam machen.
- Bei Übung 3 kreuzen sich die Dribbelwege: Zwischen den Kleinkästen den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Mitspielern ausweichen.