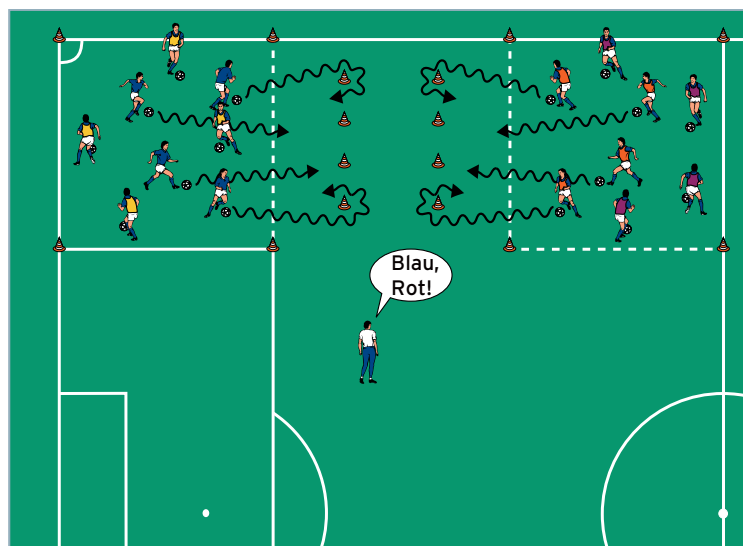


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln mit Zusatzaufgaben

von Marcus Sorg (26.01.2016)



Organisation

- Auf einer Seite des Feldes 2 Eckzonen errichten
- Zwischen den Zonen je 4 Wendehütchen aufstellen
- 4 Gruppen einteilen
- Je 2 Gruppen mit Bällen in den Zonen verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in ihren Zonen.
- Der Trainer ruft pro Feld 1 Gruppe auf.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln sofort um die Wendehütchen und anschließend in ihre Zone zurück.
- Dabei darf jedes Wendehütchen jedoch von nur einem Spieler umdribbelt werden.

Variationen

- Verschiedene Dribbelarten vorgeben (z. B. nur mit rechts/links, Außen-/Innenseite, zwischen den Innenseiten pendeln, mit der Sohle ziehen usw.).
- Vor den Wendehütchen eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger, Schussfinte usw.).
- Die jeweils entfernten Wendehütchen umdribbeln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erreicht zuerst vollständig wieder die eigene Zone (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Mit beiden Füßen dribbeln.
- Das Umdribbeln der Hütchen rechts- und linksherum durchführen.