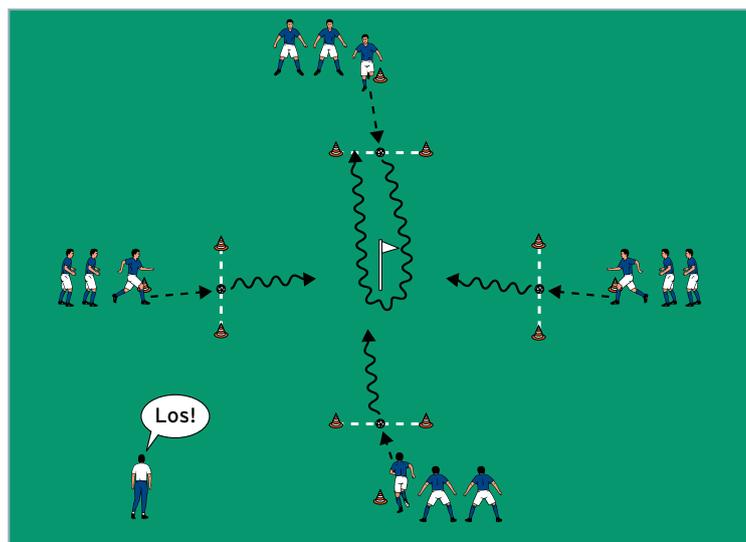


AUFWÄRMEN 1: First-Touch-Dribbling

von Jörg Daniel (06.09.2016)



Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern zueinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und mittig zwischen den Hütchentoren eine Slalomstange aufstellen
- Mittig in jedes Hütchentor 1 Ball legen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen zum Ball im Hütchentor, nehmen in die Bewegung mit, umdrribbeln die Slalomstange, stoppen den Ball wieder im Hütchentor und laufen zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann den Ball wieder im Hütchentor gestoppt hat.

Variationen

- Die Spieler laufen zum Ball, nehmen in die Bewegung mit und kappen zunächst um das rechte/linke Hütchen des Hütchentores.
- Die Spieler laufen zum Ball, nehmen in die Bewegung mit, kappen zunächst um das rechte/linke Hütchen des Hütchentores und durchdrribbeln das Hütchentor im Slalom.
- Die Spieler umdrribbeln die Slalomstange von rechts/links, drribbeln den Ball ins Hütchentor nach links/rechts und laufen zum linken/rechten Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Zum Kennenlernen der Laufwege den Ball zunächst in der Hand tragen.
- Den Ball mit der Fußsohle sicher im Hütchentor stoppen, so dass er nicht mehr weiterrollt.
- An der Slalomstange in freie Räumen orientieren, Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Als Trainer vor allem den ersten Kontakt der Spieler beim Dribbling aus dem Hütchentor beachten und gegebenenfalls korrigieren.