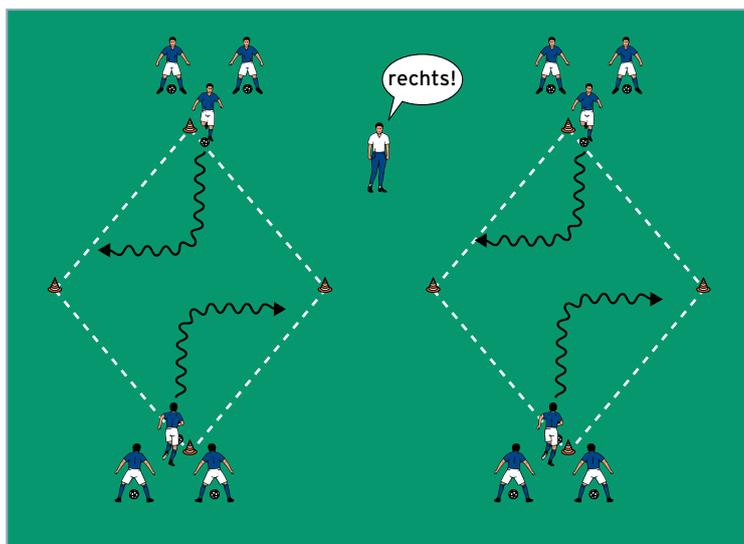


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Rauten I

von Ralf Peter (18.10.2016)



Organisation

- Für je 6 Spieler eine 20 Meter lange Raute markieren
- Die Spieler mit Bällen auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Richtung die jeweilige Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln aufeinander zu und nehmen in der Mitte des Feldes zur angesagten Seite mit.

Variationen

- Der Trainer gibt während des Dribblings die Richtung vor, zu der die Spieler wegstarten sollen.
- Die Spieler stimmen sich selbstständig ab, zu welcher Richtung gedribbelt wird.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Der Richtungswechsel sollte mit einer deutlich erkennbaren Kappbewegung erfolgen.
- Während des Dribblings Tempo aufbauen.
- Kontrolliert dribbeln und dem Partner im Zentrum ausweichen.