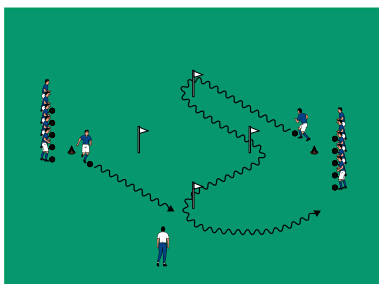


# AUFWÄRMEN 1: Stangen-Raute

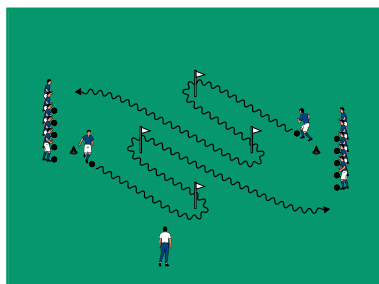
von Jörg Daniel (15.11.2016)



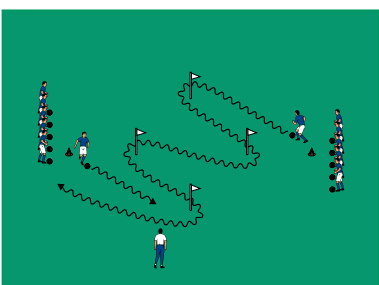
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- Mit Stangen eine 15-Meter-Raute markieren
- 5 Meter vor 2 Stangen gegenüber jeweils ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die rechte Stange, die Stange vor dem Starthütchen und die linke Stange und dribbeln dann zum Starthütchen zurück.

### Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die Spieler nur um die rechte Stange und die Stange vor dem Starthütchen und dann zum Starthütchen gegenüber.

### Übung 3

- Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die Spieler um die rechte Stange, die Stange vor dem eigenen sowie dem anderen Starthütchen, die linke Stange und dann zum Starthütchen gegenüber.

## Tipps und Korrekturen

- Zunächst jeden Durchgang als Trainer durch Zuruf starten. Später dribbeln die Spieler eigenständig los, sobald der Vordermann die Stange vor dem Starthütchen umdribbelt hat.
- An den Stangen die Dribbelrichtung mit möglichst nur einem Ballkontakt ändern. Dabei die Innen- und Außenseite beider Füße nutzen.
- Beim Dribbling zwischen den Stangen den Blick vom Ball lösen, in freie Räume dribbeln und Mitspielern ausweichen.
- Die Stangen-Raute gegebenenfalls verkleinern und so die Dribbelaufgaben erschweren.