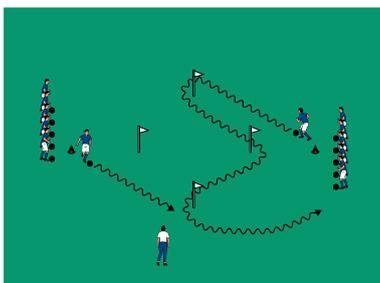


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Raute

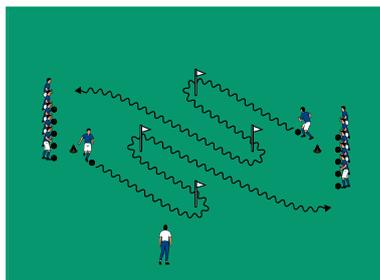
von Jörg Daniel (15.11.2016)



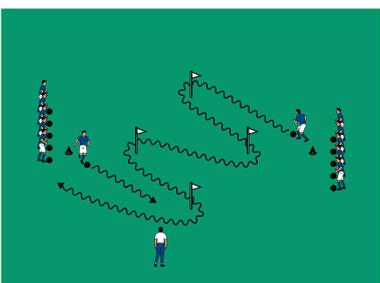
Übung 1



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.