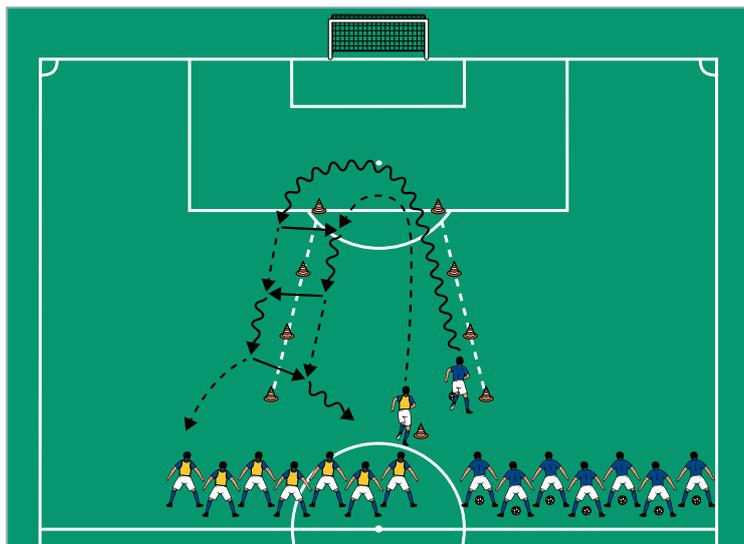


AUFWÄRMEN 2: Diagonal-Dribbling mit nachstartendem Verteidiger

von Armin Friedrich (10.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 1 Positionshütchen markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen
- Die Angreifer haben Bälle

Ablauf

- Der erste Ballbesitzer dribbelt diagonal in Richtung Strafraum.
- Der Verteidiger startet sofort nach.
- Auf dem Rückweg passen sich Angreifer und Verteidiger zwischen den Hütchen hindurch zu.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

- Das Tempodribbling von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Ohne Passen agieren und 2 Teams bilden: Welche Mannschaft dribbelt häufiger in den Strafraum?

Tipps und Korrekturen

- Mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln.
- Darauf achten, dass der Ballbesitzer so dribbelt, dass der Verteidiger nicht an ihm vorbeilaufen kann.