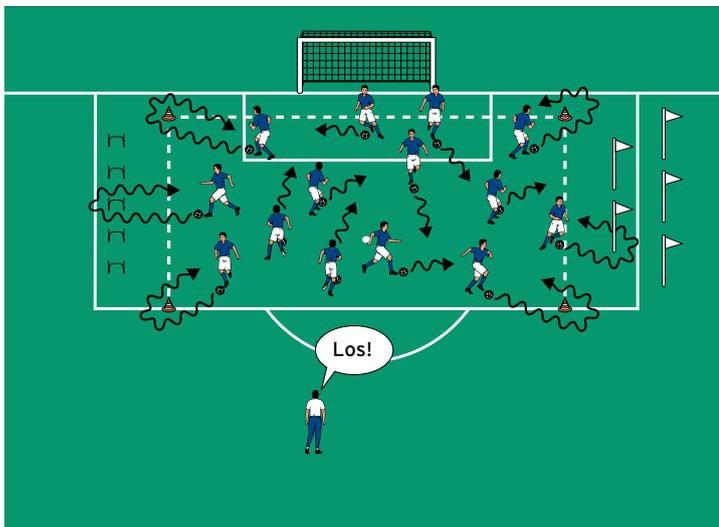


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Im Strafraum ein 30 x 15 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Auf der einen Seite außerhalb des Feldes 5 Stangen versetzt aufstellen
- ▶ Auf der anderen Seite 5 Minihürden in einer Reihe aufstellen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln sie entweder eine Minihürde, eine Stange oder ein Eckhütchen.

VARIATIONEN

- ▶ Unterschiedliche Dribbelarten vorgeben (z. B. nur mit rechts/links, Innen-Außenseite, mit der Sohle ziehen usw.).
- ▶ 3 Gruppen einteilen und je eine ganze Gruppe auf Kommando um ein vorgegebenes Hindernis dribbeln lassen.
- ▶ Jede Gruppe hat nur 1 Ball: Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu. Auf das Trainerkommando umdribbelt der jeweilige Ballbesitzer das vorgegebene Hindernis.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Statt verbalen Kommandos optische Signale (z. B. verschiedene Leibchenfarben) geben.
- ▶ Falls keine Minihürden vorhanden sind, alternativ Stangen auf Hütchen legen.