

# AUFWÄRMEN 1: Werfen, Fangen, Dribbeln

von Horst Hrubesch (13.03.2014)



## Organisation

- Um den Halbkreis an der Mittellinie im Abstand von 5 Metern 8 Hütchen aufstellen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball
- 4 zusätzliche Bälle zum Zuwerfen bereitlegen
- 2 Gruppen bilden
- Der Trainer hat 2 verschiedenfarbige Hütchen in den Händen
- Jeder Gruppe 1 Farbe zuweisen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Halbkreis.
- Dabei werfen sie sich in ihren Gruppen jeweils 2 Bälle zu.
- Der Trainer hält 1 Hütchen in die Höhe und bestimmt so die Gruppe, die daraufhin sofort um die Hütchen dribbeln muss.
- Anschließend kehren die Spieler in den Halbkreis zurück, dribbeln weiter und werfen sich die Bälle erneut zu.

## Variationen

- Verschiedene Dribbel-Techniken vorgeben (z. B. Innen-/Außenseite, Sohle usw.).
- Mit verschiedenen Geschwindigkeiten dribbeln.
- Nur mit rechts/links um die Hütchen dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten. Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- Beim Umdribbeln der Hütchen muss jedes Hütchen umdribbelt werden! Darauf achten, dass nicht 2 Spieler um das selbe Hütchen dribbeln!

Die Weihnachtstage sind vorbei, das neue Jahr hat gerade begonnen. Da geht die Arbeit für die Trainer schon wieder los. Die Rückrundenvorbereitung steht auf dem Programm. Im Themenschwerpunkt auf Training & Wissen online finden Sie alles, was Sie dafür wissen müssen. Wie immer können Sie sich auch beteiligen: Schicken Sie Tipps, Anregungen und Fragen zum Thema 'Rückrundenvorbereitung' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).