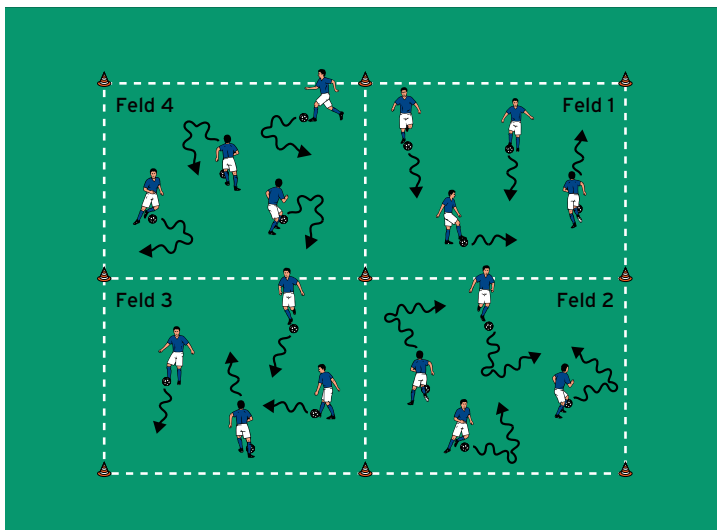


## THEMA: TEMPODRIBBLINGS VON AUSSEN INS ZENTRUM



### AUFWÄRMEN 1:

#### 4-FELDER-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Felder errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Dabei müssen sie unterschiedliche Aufgaben erfüllen:
  - Feld 1: Den Ball beim Dribbeln häufig mit der Sohle ziehen;
  - Feld 2: frei wählbare Finten ausführen;
  - Feld 3: den Ball beim Dribbeln mit der Innenseite führen;
  - Feld 4: beim Dribbeln häufig zur jeweils anderen Seite abkappen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando im Uhrzeigersinn ein Feld weiterdribbeln, die dortige Aufgabe ausführen usw.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Aufgaben in den Feldern variieren (z. B. Finten vorgeben, nur mit rechts/links dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Zusätzlich per Trainerkommando das Dribbeltempo vorgeben (z. B. mit Zahlen von 1 bis 5).

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Ball jeweils eng am Fuß führen und dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Dabei stets den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.
- ▶ Alle Bereiche der Felder gleichmäßig nutzen.