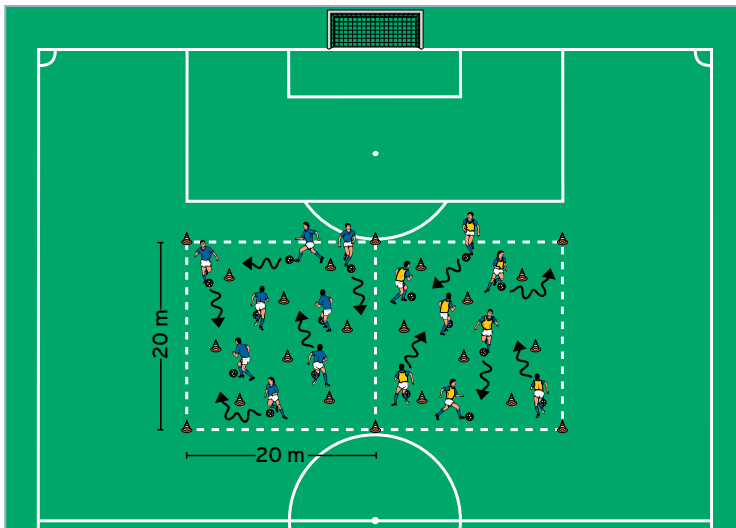


AUFWÄRMEN 1: Hütchen besetzen

von Marcus Sorg (15.07.2014)



Organisation

- Vor dem Strafraum aneinandergrenzend zwei 20 x 20 Meter große Felder nebeneinander aufbauen
- Je 8 Hütchen in den Feldern verteilen
- 2 Teams einteilen und den Feldern zuweisen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch das Feld und umdribbeln dabei die Hütchen.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler zu einem freien Hütchen und stoppen den Ball hier mit der Sohle.
- Auf ein weiteres Trainerkommando suchen sich die Spieler ein anderes Hütchen usw.

Variationen

- Die Hütchen jeweils ganz umdribbeln, bevor das nächste Hütchen angesteuert werden darf.
- Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben: Nur mit der Innen-/Außenseite bzw. der Sohle dribbeln.
- In jedem Feld 1 Hütchen entfernen. Der Spieler, der auf das Trainerkommando kein Hütchen erreicht, führt eine Zusatzaufgabe aus (z.B. 10 Liegestütze usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchen dürfen beim Dribbling nicht berührt werden.
- Auf eine enge Ballführung achten.