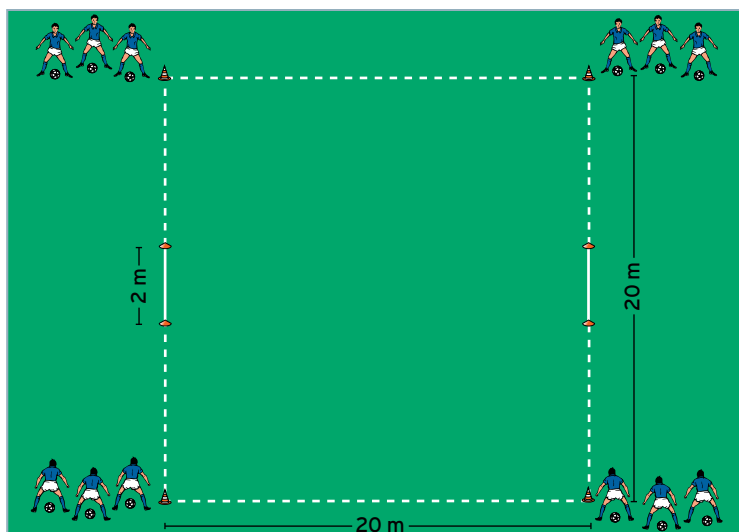


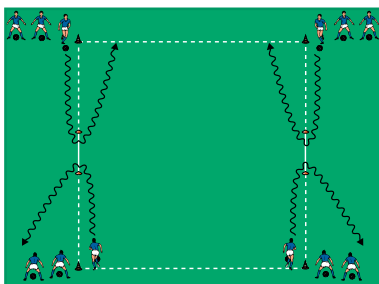
AUFWÄRMEN 1:

Hütchentor-Dribbling

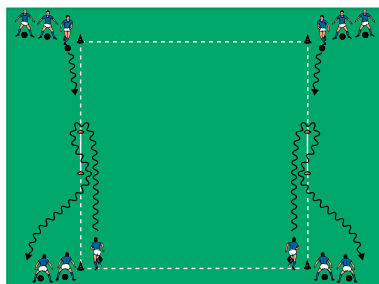
von Paul Schomann (09.09.2014)



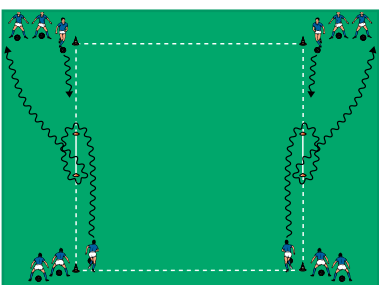
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Quadrat errichten
- Mittig auf zwei gegenüberliegenden Außenlinien jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler umlaufen das nahe Hütchen des Tores und dribbeln zum Ausgangshütchen zurück.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vordermänner das Ausgangshütchen erreicht haben.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler das ferne Hütchen des Tores und dribbeln durch das Hütchentor zum eigenen Ausgangshütchen zurück.

Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler das gesamte Hütchentor und dribbeln durch dieses zum jeweils gegenüberliegenden Eckhütchen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass beide Spieler gleichzeitig starten.
- Die Hütchen des Hütchentores immer von der gleichen Seite umdribbeln, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Vor den Hütchen jeweils verschiedene Finten (z.B. Schere, Übersteiger usw.) ausführen.