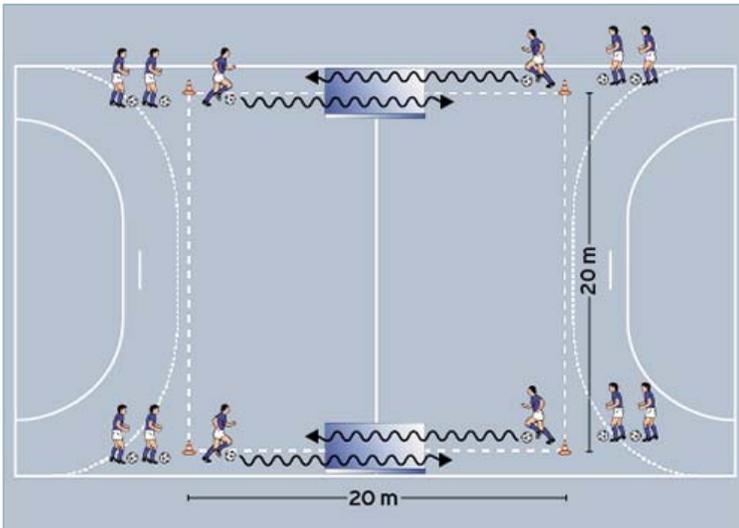


F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Matten-Dribbling I

von Klaus Pabst (17.12.2013)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Jeweils mittig auf den Linien 1 Turnmatte auslegen
- Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und überdribbeln die Turnmatte zum gegenüberliegenden Hütchen.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das andere Hütchen erreicht hat.

Variationen

- Die beiden Spieler umdribbeln sich auf der Matte jeweils gegenseitig.
- Die Spieler von jeweils einer Seite tragen ihre Bälle in den Händen und grätschen auf der Matte die Beine. Die Spieler von der jeweils anderen Gruppe passen hindurch und kriechen hinterher.
- Über die Matte passen und dem Abspiel über die Matte nachlaufen. Anschließend zur jeweils gegenüberliegenden Seite dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten, um die Abläufe zu erleichtern.
- Auf eine beidfüßige Durchführung der Aufgaben achten.
- Den Ball möglichst immer mit dem 'gegnerfernen' Fuß führen.
- Sicher dribbeln, um den Ball jederzeit mit der Fußsohle stoppen zu können.

Die Adventszeit steht vor der Tür. Viele Vereinsmitarbeiter in ganz Deutschland sind mitten in der Organisation von Weihnachtsfeiern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Training & Wissen online unterstützt Sie dabei! In unserem Themenschwerpunkt im Dezember 2013 finden Sie Best-Practice-Tipps – von Vereinen für Vereine. Außerdem haben wir Checklisten und ein Interview mit einem innovativen Vereinsvertreter für Sie!