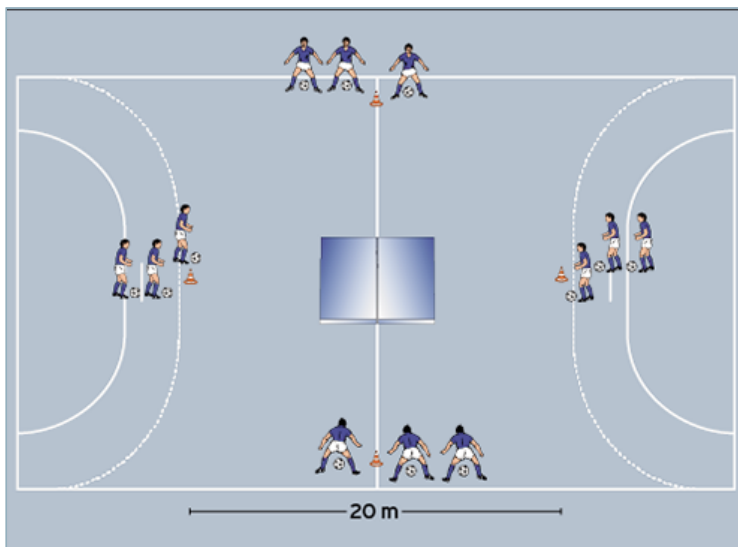


# F- UND E-JUNIOREN

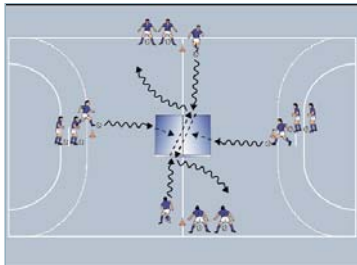
## AUFWÄRMEN 2:

### Matten-Dribbling II

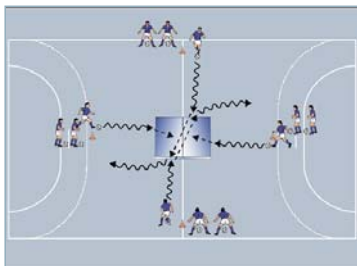
von Klaus Pabst (17.12.2013)



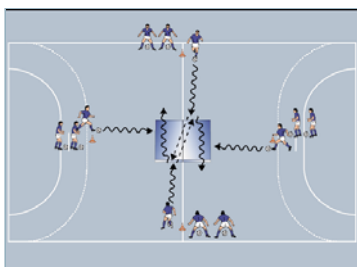
#### Übung 1



#### Übung 2



#### Übung 3



#### Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von jeweils 20 Metern zueinander rautenförmig aufstellen
- In der Feldmitte 2 Turnmatten nebeneinander auslegen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

#### Ablauf

##### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig zur Feldmitte, stoppen den Ball vor den Turnmatten, überlaufen diese und dribbeln mit dem Ball des jeweils anderen Spielers auf die gegenüberliegende Seite.
- Die jeweils nächsten Spieler starten sobald alle Spieler das andere Hütchen erreicht haben.

##### Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler zum jeweils nächsten Hütchen auf der rechten bzw. linken Seite.

##### Übung 3

- Den Grundablauf weiter verwenden.
- Jetzt dribbeln die Spieler mit dem Ball des Partners über die Turnmatten zum eigenen Starthütchen zurück.

#### Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und immer gleichzeitig starten.
- Um den Ablauf zu erleichtern, gegebenenfalls jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Die Bälle vor den Turnmatten mit der Sohle jeweils so stoppen, dass sie sofort ruhig liegenbleiben.
- Das Mitnehmen des ruhenden Balles vom Partner schult den kontrollierten 'ersten Kontakt' der Spieler.

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!