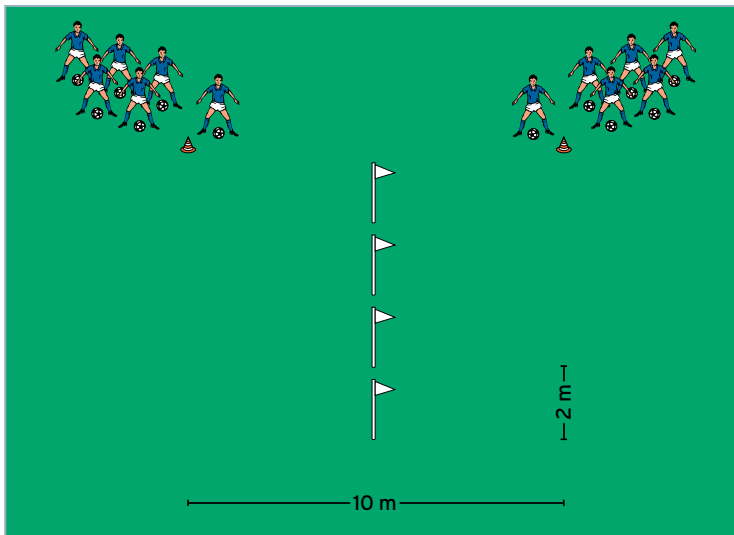
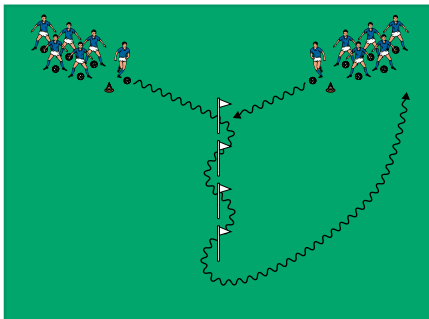


# AUFWÄRMEN 1: Stangen-Slalom-Dribbling

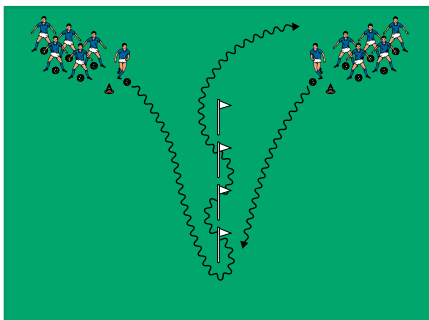
von Jörg Daniel (23.09.2014)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern gegenüber markieren
- Mittig mit vier Stangen im Abstand von 2 Metern einen Slalom aufbauen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Slalom und gerade zum anderen Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler starten, sobald die Vormänner die zweite Stange umdribbelt haben.

### Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt laufen die Spieler gerade bis zur letzten Stange, dribbeln durch den Slalom und stellen sich am anderen Starthütchen wieder an.

## Tipps und Korrekturen

- Vor der ersten Stange kreuzen und danach in den Slalom dribbeln.
- Kontrolliert in die Zwischenräume dribbeln und nicht die Stangen berühren.
- Den Blick vom Ball lösen um dem Mitspieler auszuweichen.
- Die Technik des Dribbelns vorgeben (z.B. Innenseite, Außenseite, mit der Fußsohle usw.).
- Die Torhüter trainieren separat.