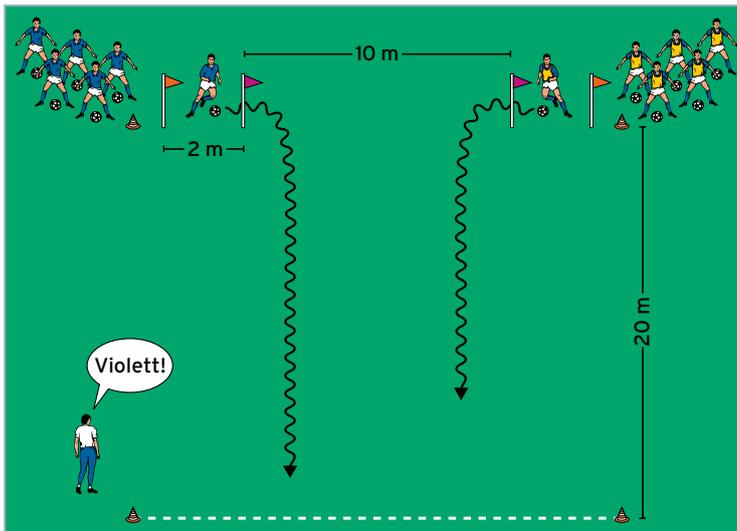


AUFWÄRMEN 2: Stangen-Tor-Dribbling

von Jörg Daniel (23.09.2014)



Organisation

- Zwei 2 Meter breite Stangentore in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Die Stangen jeweils farbig markieren
- 20 Meter vor den Stangentoren eine Ziellinie errichten
- Die Spieler mit Bällen hinter den Stangentore verteilen

Ablauf

- Durch Aufrufen einer Farbe startet der Trainer den Durchgang.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln von vorne um die aufgerufene Stange und laufen über die Ziellinie.
- Welcher Spieler dribbelt schneller über die Ziellinie?
- Am anderen Stangentor wieder anstellen.

Variationen

- Um die nicht aufgerufene Stange dribbeln.
- Erst um die aufgerufene Stange und im Anschluss um die nicht aufgerufene Stange dribbeln.
- Die Stangen in Form einer Acht umdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Den Stangen Nummern zuordnen.
- Die Stangen stets von vorne nach hinten umdribbeln.
- Mit möglichst vielen Kontakten agieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welchem Team gelingen zuerst zehn Siege?
- Die Torhüter trainieren separat.