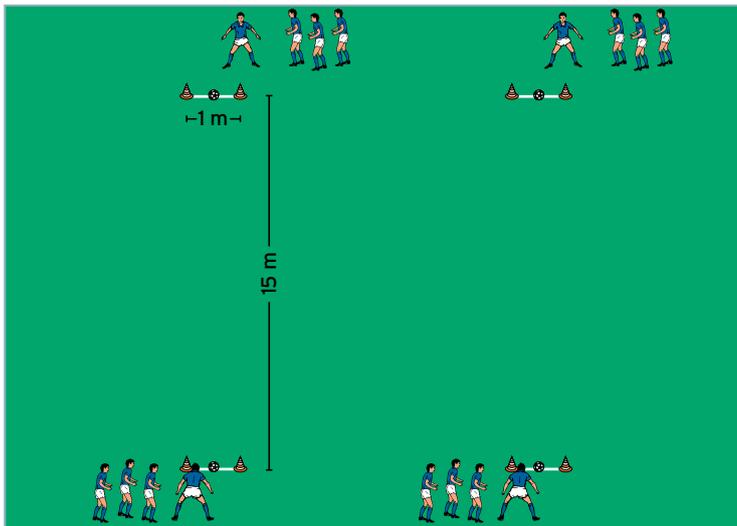
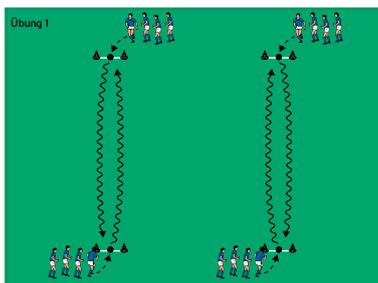


AUFWÄRMEN 1: First-Touch-Dribbling

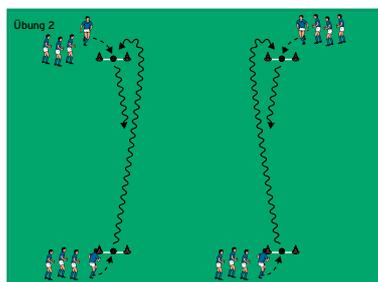
von Klaus Pabst (07.10.2014)



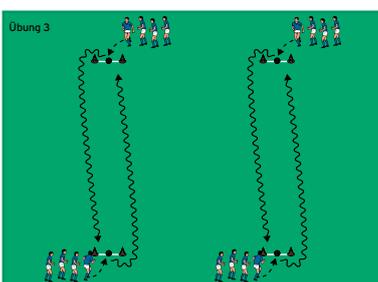
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Vier 1 Meter breite Hütchentore so postieren, dass sich jeweils 2 Tore in einem Abstand von 15 Metern gegenüberstehen
- Pro Hütchentor 1 Ball
- Die Spieler hinter den Hütchentoren verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten, dribbeln zum gegenüberliegenden Hütchentor und stoppen den Ball.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Ball im Hütchentor liegt.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler außen um das rechte Hütchen des gegenüberliegenden Hütchentores herum und stoppen den Ball auf der Linie.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler von hinten um das rechte Hütchen des eigenen Hütchentores und stoppen den Ball auf der Linie des Hütchentores gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Den ersten Ballkontakt direkt in Spielrichtung ausführen.
- Die Spieler gleichzeitig starten lassen.
- Nach jedem Dribbling den Ball mit der Fußsohle sicher im Hütchentor gegenüber stoppen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.