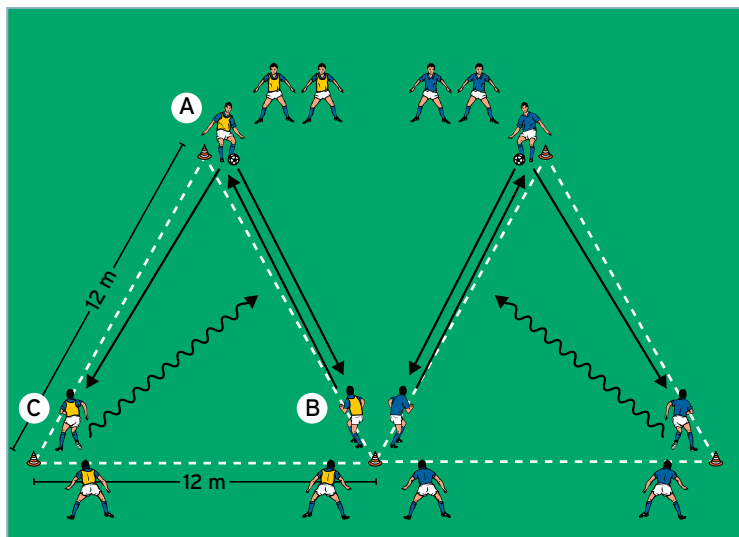


AUFWÄRMEN 1: Dribbelkreuzung

von Mario Vossen (18.11.2014)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Dreiecke errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen
- Die ersten Spieler A haben jeweils 1 Ball

Ablauf

- A passt jeweils zu B, der direkt prallen lässt.
- Anschließend passt A weiter zu C.
- C nimmt in die Bewegung mit und dribbelt diagonal zur Startposition der anderen Gruppe.
- Dabei kreuzen die Spieler C miteinander.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

Variationen

- C baut eine frei wählbare Finte (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.) in das Dribbling ein.
- Der Trainer gibt die auszuführende Finte als Startkommando vor.
- Jeder Spieler agiert mit 2 Kontakten.

Tipps und Korrekturen

- Beide Gruppen üben gleichzeitig.
- Da die Spieler durch die Dribbelaktion das Feld wechseln, können sie die Aktionen mit unterschiedlichen Füßen ausführen.
- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.