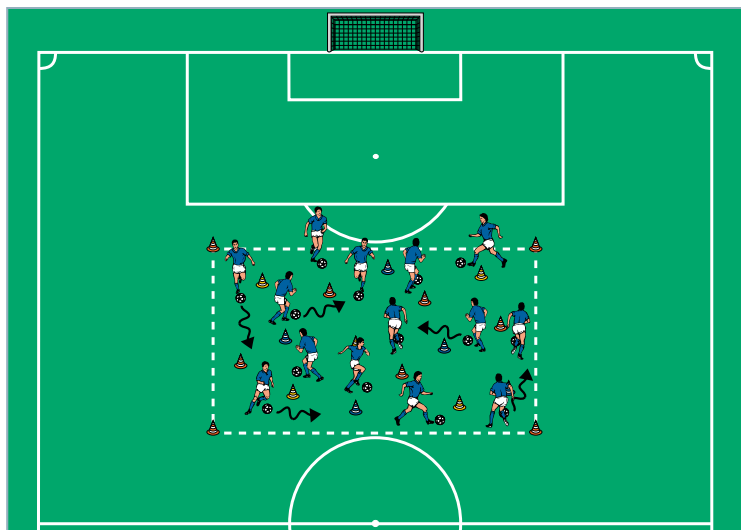


# AUFWÄRMEN 1: Ballgewöhnung

von Horst Hrubesch (10.03.2015)



## Organisation

- Einen 25 x 25 Meter großen Übungsraum markieren
- 15 Hütchen (5 rote, 5 blaue, 5 gelbe) im Raum verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Freies Dribbeln im Feld.
- Dabei müssen die Spieler einerseits sich gegenseitig und andererseits den Hütchen ausweichen.
- Verschiedene Zusatzaufgaben stellen: Nur mit links/rechts dribbeln, den Ball mit der Sohle vorwärts/seitwärts führen bzw. rückwärts ziehen usw.

## Variationen

- Die Spieler auf die 15 Hütchen verteilen. 7 Spieler starten mit Ball, passen nach kurzem Dribbling zu einem beliebigen Mitspieler und übernehmen die Position des Passempfängers.
- Wie oben, nun müssen die Anspieler direkt spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ausreichend Bewegung achten.
- Im Techniktraining viele Ballkontakte gewährleisten.
- Immer wieder Finten oder schnelle Richtungsänderungen einbauen.
- In den Variationen auf ein höheres Tempo und auf Tempowechsel (z.B. nach einem Pass) achten.