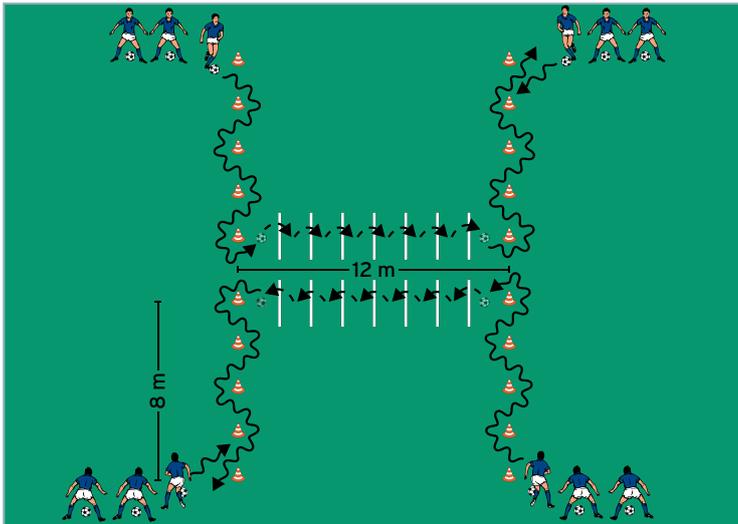


AUFWÄRMEN 1: Dribbling und Koordination

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Zwei 8 x 12 Meter große Felder markieren
- In jedem Feld auf gegenüberliegenden Seiten jeweils 3 Slalomhütchen platzieren
- Auf einer dritten Seite jedes Feldes 7 Stangen bereitlegen
- Die Spieler mit Ball gleichmäßig auf die 4 Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler am Hütchen, dribbeln um die Slalomhütchen, am Wendehütchen vorbei und lassen den Ball vor den Stangen liegen.
- Die Spieler laufen ohne Ball über die Stangen, dribbeln mit dem Ball des Mitspielers um die gegenüberliegenden Slalomhütchen und schließen sich der anderen Gruppe an.
- Auf ein erneutes Trainerzeichen starten die nächsten Spieler.

Variationen

- Nur mit dem rechten/linken Fuß dribbeln.
- Verschiedene koordinative Aufgaben beim Lauf über die Stangen vorgeben (Sidesteps, ein-/beidbeinige Sprünge, verschiedene Kontaktvorgaben, 2 vor - 1 zurück usw.).
- Rückwärts durch die Slalomhütchen dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Das Dribbling stets gleichzeitig starten, um den Ball des Mitspielers übernehmen zu können.
- Den eigenen Ball sauber vor den Stangen platzieren.
- Mit schnellen Schritten auf den Fußballen durch die Stangen laufen.
- Beim Slalombdribbling Beidfüßigkeit fordern.