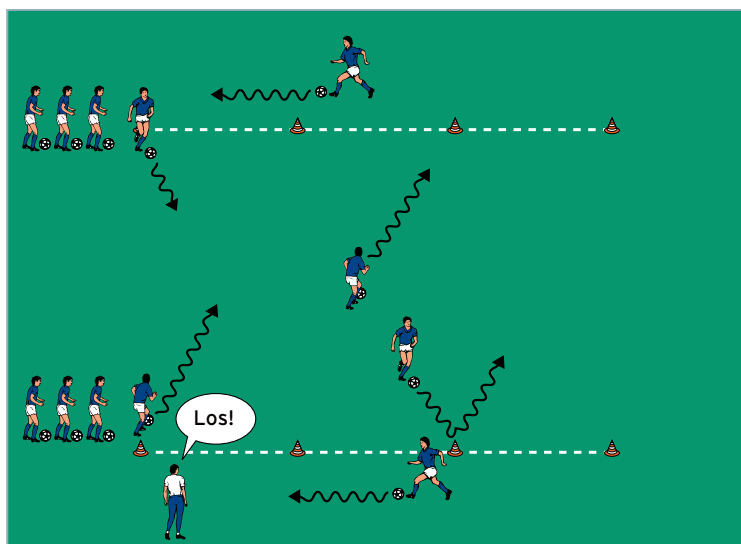


AUFWÄRMEN 2: Zick-Zack-Dribbelgasse

von Klaus Pabst (05.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jede Gruppe an einem Eckhütchen der Dribbelgasse gegenüber postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten versetzt, dribbeln diagonal zum nächsten Hütchen, kappen vor dem Hütchen zur Seite weg und dribbeln wieder diagonal zum nächsten Hütchen.
- Der folgende Spieler startet, sobald der Vordermann das nächste Hütchen der Hütchengasse erreicht hat.

Variationen

- Nur mit der Innenseite kappen.
- Nur mit der Außenseite kappen.
- Vor den Hütchen mit der Innen-/Außenseite eindrehen.
- Vor den Hütchen eine Finte (Übersteiger einfach/doppelt, Rivelino usw.) machen.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, als Trainer zunächst jeden Durchgang durch Zuruf starten.
- Beim diagonalen Dribbling den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Mitspielern ausweichen.
- Stets mit dem Fuß dribbeln, mit dem die Spieler kappen oder fintieren.
- Nach jeweils 3 Durchgängen die Dribbelaufgabe variieren.