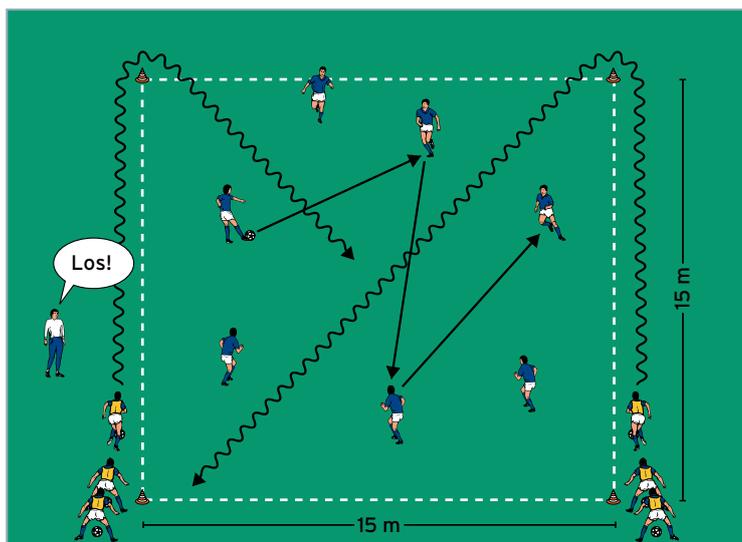


AUFWÄRMEN 1: Kreuzende Störspieler

von Mario Vossen (19.05.2015)



Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld errichten
- 6 Dribbelspieler benennen und jeweils mit Ball an 2 Eckhütchen nebeneinander verteilen
- Die restlichen Spieler stellen sich mit 1 Ball im Feld auf

Ablauf

- Auf ein Kommando des Trainers dribbeln die jeweils ersten Spieler zum gegenüberliegenden Hütchen und kreuzen anschließend diagonal durch das Feld.
- Die Spieler im Feld passen sich mit 2 Kontakten in der Gruppe zu.
- Aufgabenwechsel nach 3 Minuten.

Variationen

- Im Feld darf nicht zum Passgeber zurückgepasst werden.
- Im Feld mit 2 Bällen in der Gruppe zupassen.
- Die Dribbelspieler bauen eine Finte ins Dribbling ein.

Tipps und Korrekturen

- Die Dribbelspieler erschweren die Kombination im Feld.
- Sie sollen sich jedoch nur auf ihre Aktion konzentrieren und nicht bewusst den Ablauf im Feld behindern.
- Die Dribbelspieler halten stets einen Abstand zum Vordermann ein.
- Das Diagonaldribbling in leicht erhöhtem Tempo durchführen.