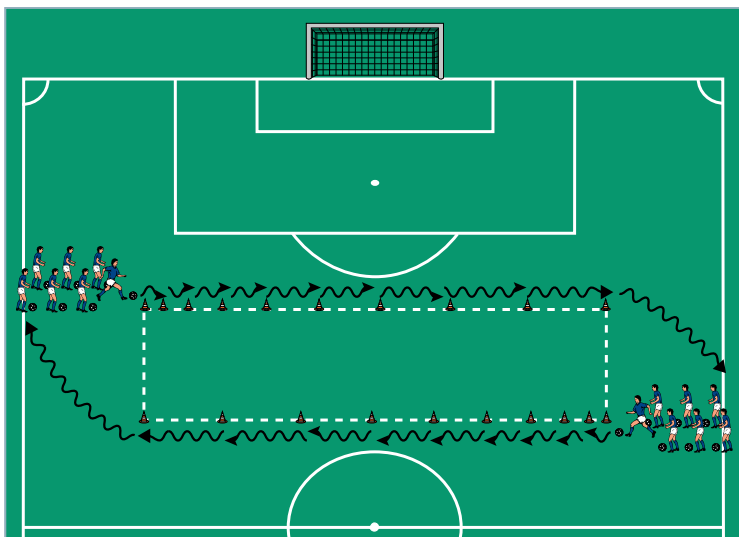


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Timing

von Horst Hrubesch (02.06.2015)



Organisation

- 2 Hütchenreihen nebeneinander aufbauen
- Dabei jeweils 10 Hütchen so anordnen, dass die Abstände zwischen den Hütchen immer größer werden
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchenreihen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler parallel zu den Hütchenreihen.
- Dabei sollen sie den Ball immer auf Höhe der Hütchen berühren.
- Anschließend stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Dribbler das vierte Hütchen erreicht haben.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Mit höchstem Tempo dribbeln, und den Ball nur bei jedem zweiten Hütchen berühren.
- Im Slalom durch die Hütchenreihe dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Das Dribbling mit verschiedenen Formen der Ballführung wird geschult (enge Ballführung bei enger Hütchenanordnung bis hin zu raumüberwindendem Tempodribbling bei weitem Abstand der Hütchen).
- Beim geraden Dribbling den Ball möglichst mit dem Spann führen.
- Das Dribbeltempo konstant steigern.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Den Dribbelfuß nach einigen Durchgängen wechseln.
- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.