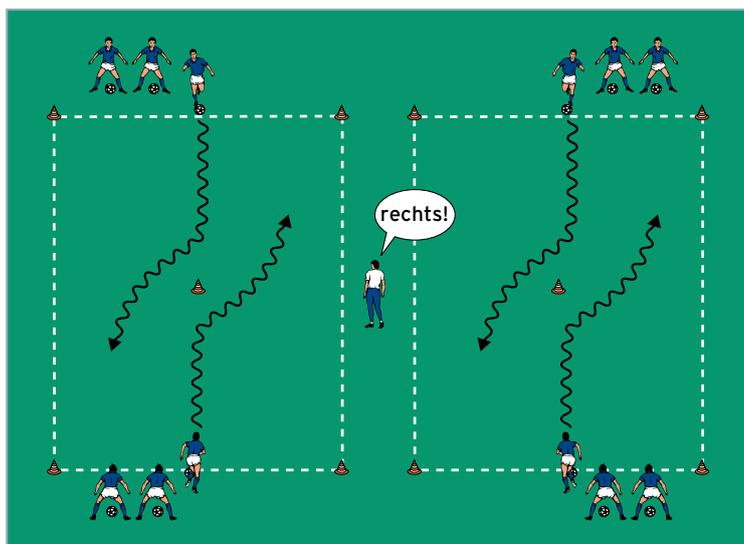


AUFWÄRMEN 1:

Synchron-Dribbling

von Mario Vossen (20.10.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 12 Meter große Felder errichten
- In beiden Feldern mittig 1 Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Die Spieler mit Ball gleichmäßig an den Grundlinien verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf das zentrale Hütchen zu.
- Kurz vor Erreichen des Hütchens gibt der Trainer die Richtung vor, zu der die Spieler wegdribbeln müssen.
- Anschließend an der gegenüberliegende Seite anstellen.

Variationen

- Die Spieler einer Seite entscheiden, zu welcher Seite sie und die Partner wegdribbeln.
- Vor dem Hütchen eine Finte (Übersteiger, Schere usw.) ins Dribbling einbauen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dribbeln zunächst im lockeren Tempo ins Feld.
- Die Richtungsänderung und die ersten Meter danach im erhöhten Tempo durchführen.
- Die Richtungsänderung mit einer plötzlichen 'Kapp-Bewegung' einleiten.