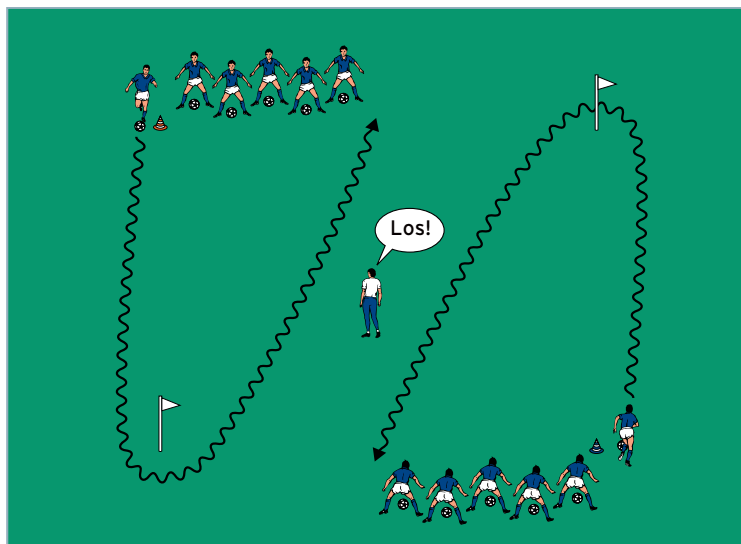


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Dribbling

von Klaus Pabst (23.02.2016)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern diagonal gegenüber markieren
- 15 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

Variationen

- Vor der Stange einen Richtungswechsel (Sohlen-Zieher, Sohlen-Aufdreher, Rivelino-Trick) machen.
- Den Ball hinter der Stange zum anderen Starthütchen kappen.
- Beide Stangen umdribbeln und zum anderen Starthütchen dribbeln.
- Vor der Stange eine Finte (Körpertäuschung, Schußfinte, Übersteiger, Rivelino-Trick) machen und zum anderen Starthütchen dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- An der Stange den Ball mit wenigen Kontakten schnell in die neue Dribbelrichtung kappen.
- Weiträumig dribbeln, den Ball im Dribbling weiter vorlegen und so den freien Raum ausnutzen.
- Die versetzte Position der Stangen zu den anderen Starthütchen lässt die Spieler nach Umdribbeln der Stange oder nach der Finte diagonal vorwärts im Tempo weiterdribbeln.
- Zunächst als Trainer jeden Durchgang durch Zuruf starten. Später sollen sich die jeweils ersten Spieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.