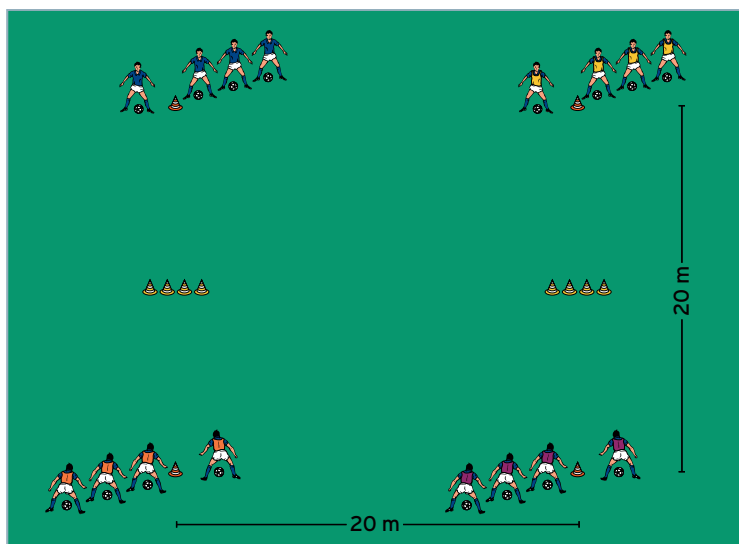
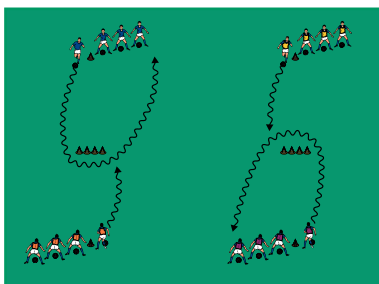


# AUFWÄRMEN 1: 'Hütchenwand'-Dribbling

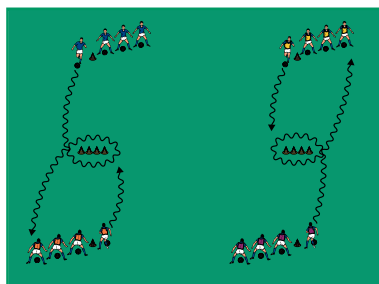
von Jörg Daniel (08.03.2016)



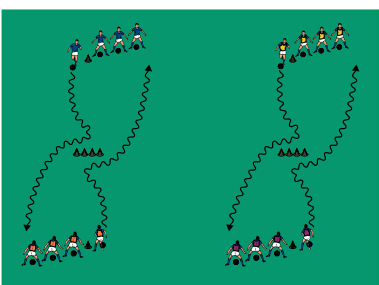
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien je eine 'Hütchenwand' errichten
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Hütchen des Feldes verteilen

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die 'Hütchenwand' vor ihnen und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die 'Hütchenwand' umdribbelt hat.

### Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die 'Hütchenwand' komplett und dribbeln dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

### Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt führen die Spieler vor der 'Hütchenwand' eine Finte aus und dribbeln dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

## Tipps und Korrekturen

- Eng an der 'Hütchenwand' vorbeidribbeln, ohne die Hütchen dabei zu berühren.
- Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Die Spieler sollen variabel mit beiden Füßen sowie mit der Innen- und Außenseite dribbeln.
- Bei den Finten vor der 'Hütchenwand' (Übung 3) als Trainer die Täusch- bzw. Dribbelrichtung vorgeben, um Zusammenstöße zu vermeiden.