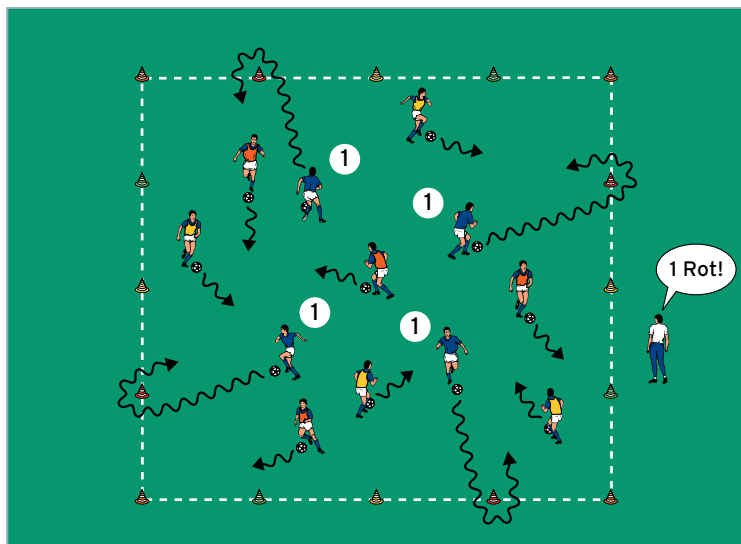


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Ampeln

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Hütchenquadrat errichten
- An jeder Seite des Feldes 3 farbige Hütchen (Rot/Gelb/Grün) aufstellen
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern bilden
- Jeder Spieler erhält eine Nummer von 1 bis 4 und 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe und einer Nummer die jeweilige Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler umdribbeln nun eines der angesagten Hütchen.
- Dabei darf jedes Hütchen nur von einem Spieler genutzt werden.

Variationen

- Die Spieler kappen den Ball kurz vor dem Hütchen ab und starten in die andere Richtung.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- In der freien Dribbelphase führen die Spieler selbstständig verschiedene Finten (z.B. Übersteiger, Schere usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Breite und Tiefe des Feldes ausnutzen und nicht nur im Zentrum dribbeln.
- Der Spieler, der zuerst das Hütchen erreicht, kann dieses für seine Aktion nutzen.
- Nach Umdribbeln des Hütchens im leicht erhöhten Tempo weiterdribbeln.