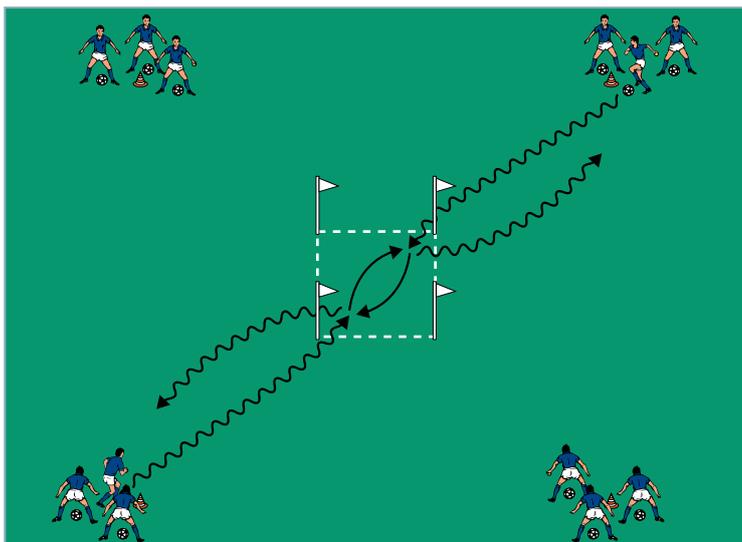


AUFWÄRMEN 1: Tennisball-Dribbling

von Benjamin Olde (05.04.2016)



Organisation

- Mit 4 Stangen ein 3 Meter großes Quadrat bilden
- 4 Starthütchen im Abstand von 16 Metern markieren
- 4 Teams zu je 3 Spielern bilden und an den Starthütchen postieren
- Jeder Spieler hat 1 Fußball am Fuß und 1 Tennisball in der Hand

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln diagonal zum Stangenviereck.
- Im Viereck werfen sie dem Spieler gegenüber den Tennisball zu, fangen den des Partners auf und dribbeln zurück zum Starthütchen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann wieder am Starthütchen angelangt ist.

Variationen

- Nur mit links/rechts dribbeln.
- Immer abwechselnd mit der linken und rechten Innenseite dribbeln.
- Die Trainingsform mit je 1 Tennisball pro Gruppe durchführen und den Ball am Starthütchen stets übergeben.
- Um die jeweils hintere Stange dribbeln und die Tennisbälle danach zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Von unten nach oben werfen.
- Den Blick vom Ball lösen und Blickkontakt zum Gegenüber aufbauen.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.