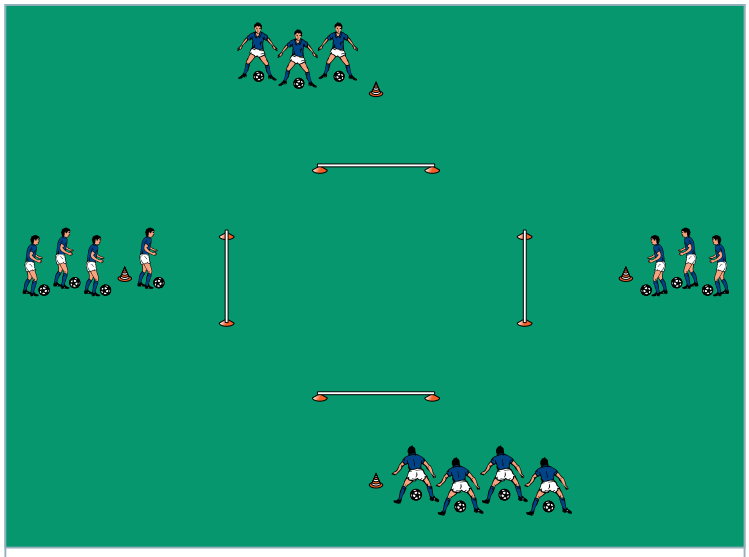
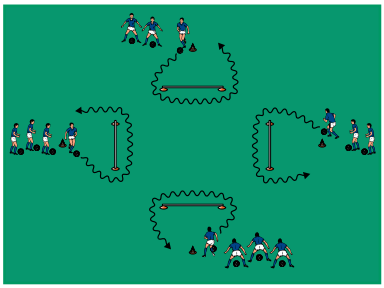
AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Stangen

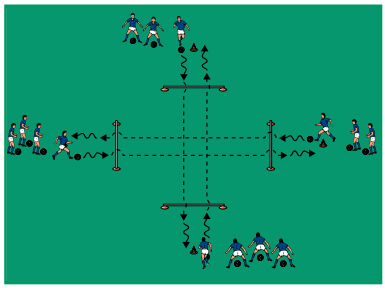
von Jörg Daniel (19.04.2016)



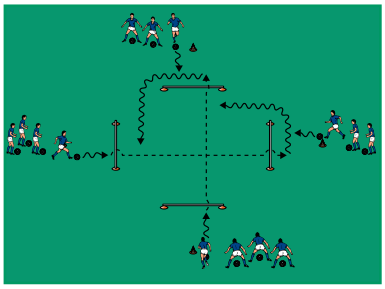
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Stangen auf je 2 Hütchen legen und so ein etwa 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten
- Mittig vor jeder Stange ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Ball in gleich großen Gruppen auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange vor ihrem Starthütchen und dribbeln zu ihrer Gruppe zurück.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt stoppen die Spieler den Ball vor der Stange mit der Sohle, überlaufen die Stange sowie die Stange gegenüber und dribbeln den dort liegenden Ball zur gegenüber-liegenden Gruppe.

Übung 3

- Grundablauf wie in Übung 2.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach dem Überlaufen beider Stangen mit dem Ball des Partners von gegenüber durch das Feld zum eigenen Starthütchen zurück.

Tipps und Korrekturen

- Gleichzeitig starten. Deshalb Blickkontakt halten und den Start gemeinsam abstimmen.
- Bei den Übungen 2 und 3 den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße in der Feldmitte vermeiden.
- Den Ball kontrolliert führen und jederzeit mit der Fußsohle stoppen können.
- Die Stangen eng mit vielen Ballkontakten umdribbeln, ohne diese zu berühren.