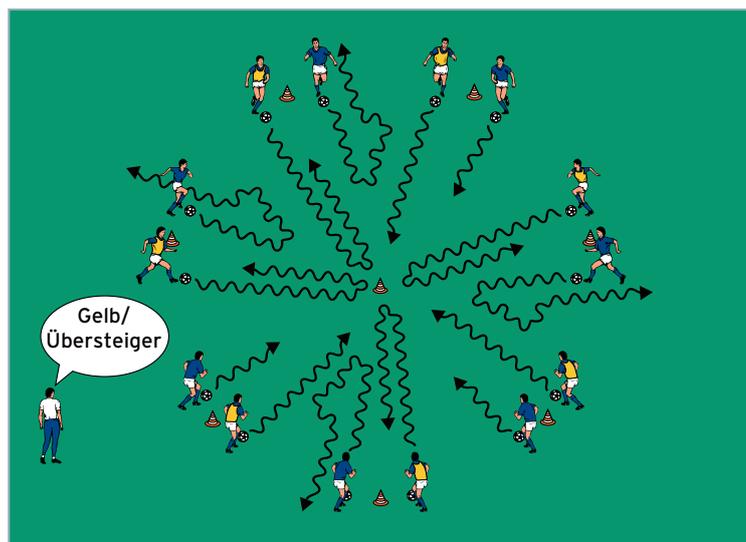


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Kreis

von Mario Vossen (19.04.2016)



Organisation

- Einen Kreis mit einem Durchmesser von 18 Metern markieren
- In der Mitte 1 weiteres Hütchen aufstellen
- 7 Spielerpaare bilden und die Paare an je einem Hütchen aufstellen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler dribbeln im lockeren Tempo in die Mitte des Kreises.
- Nun ruft der Trainer eine Farbe und eine Finte.
- Der nicht aufgerufene Spieler wechselt sofort die Spielrichtung und führt die Finte vor dem Ausgangshütchen aus.
- Der aufgerufene Spieler kappt erst kurz vor Erreichen der Mitte ab und führt anschließend ebenfalls die angesagte Finte vor dem Hütchen aus.

Variationen

- Die Spieler können die Finte frei wählen.
- Der Trainer gibt die Finten durch den Zuruf von Nummern bekannt.
- Der aufgerufene Spieler wechselt die Laufrichtung, der nicht aufgerufene Spieler dribbelt bis zum zentralen Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Die Anzahl der Hütchen im Kreis richtet sich nach der Zahl der Spielerpaare.
- Nach der Finte sollten die Spieler das Dribbeltempo leicht erhöhen und einige Meter dribbeln.
- Erst später kehren sie zum Ausgangshütchen zurück.