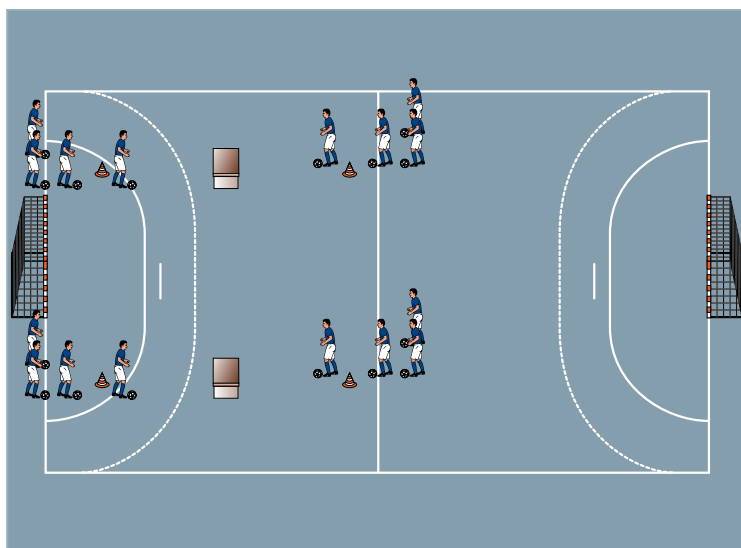
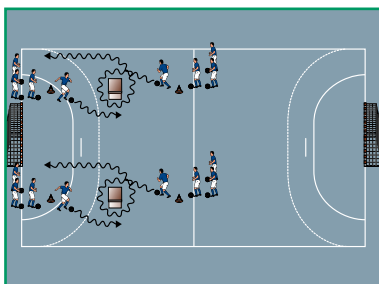


AUFWÄRMEN 1: Kasten-Dribbling

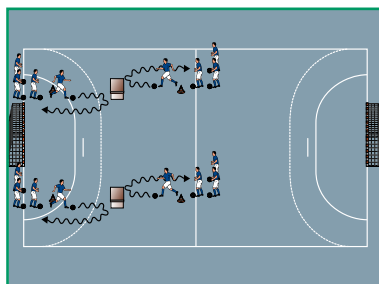
von Jörg Daniel (27.12.2016)



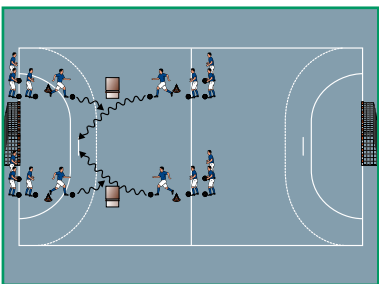
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Starthütchen errichten
- Mittig zwischen jeweils 2 Hütchen 1 Kleinkasten aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler dribbeln auf den Kleinkasten zu, ziehen den Ball kurz vor dem Kasten mit der Fußsohle zurück und dribbeln dann zum Hütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann zum Hütchen zurückdribbelt.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler den Kleinkasten und dribbeln dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt führen die Spieler vor dem Kleinkasten eine Finte nach außen aus und dribbeln innen am Kleinkasten vorbei zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Verschiedene Zusatzaufgaben vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln, den Ball nur mit der Innen-/Außenseite oder der Fußsohle führen usw.
- Den Blick bei allen Übungen vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und den Mitspielern ausweichen.
- Mit vielen Ballkontakten sicher dribbeln.
- Die Spieler an den gegenüberliegenden Hütchen sollen sich immer so abstimmen, dass sie ungefähr gleichzeitig starten.