

E-JUNIoren



**AUFWÄRMEN 1:**

**HÜTCHEN-DRIBBLING**

von Jörg Daniel (16.05.2017)

**ORGANISATION**

- ▶ 4 Hütchen in einem Abstand von 20 Metern zueinander reutenförmig aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Hütchen ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen

**ABLAUF ÜBUNG 1**

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig und dribbeln zum rechten Eckhütchen des mittleren Feldes.
- ▶ Vor dem Hütchen ziehen sie den Ball mit der Fußsohle zurück und dribbeln zum Ausgangshütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann wieder am Hütchen angekommen ist.

**ABLAUF ÜBUNG 2**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt führen die Spieler vor dem Hütchen eine Finte aus und dribbeln zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Hütchen.

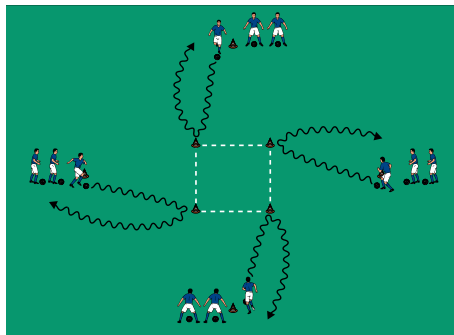
**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler bis zum rechten hinteren Eckhütchen und kappen nach rechts um das Hütchen herum zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Hütchen ab.

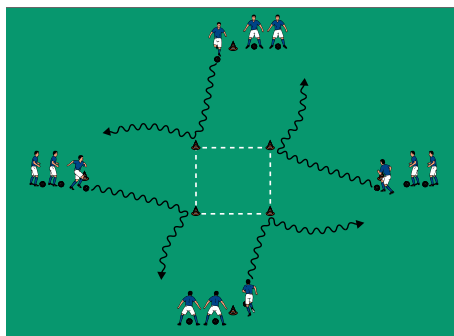
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Nach einer Weile die Spielrichtung ändern, um die Übungen auch mit dem jeweils anderen Fuß zur anderen Seite durchzuführen (Beidfüßigkeit).
- ▶ Die Zusatzaufgaben an den Hütchen variieren: Verschiedene Kappbewegungen und Finten ausführen (z.B. Schere, Übersteiger usw.).

Übung 1



Übung 2



Übung 3

