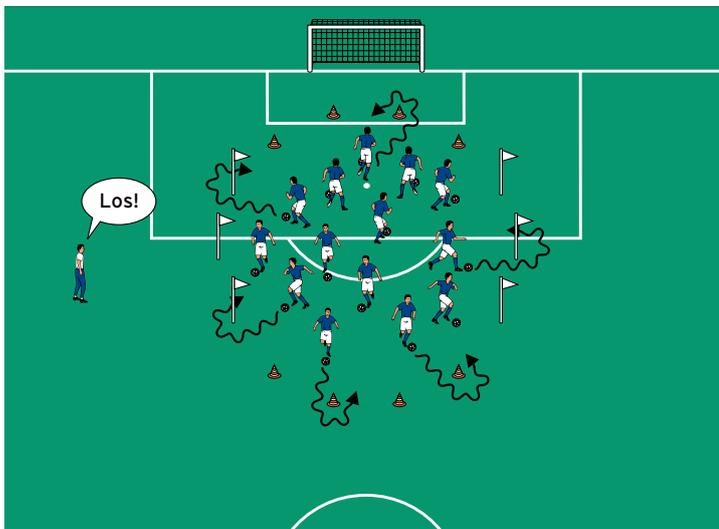


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN MIT TEMPOWECHSELN

von Armin Friedrich 13.06.2017

ORGANISATION

- ▶ Mit 6 Stangen und 8 Hütchen einen Kreis markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Kreis.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die Spieler jeweils eine Stange oder ein Hütchen und kehren anschließend in die Mitte zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln auf eine Stange oder ein Hütchen zu, führen eine Finte aus und dribbeln anschließend wieder ins Zentrum zurück.
- ▶ Die Spieler dribbeln durch einen Zwischenraum aus dem Feld und kehren durch einen anderen Zwischenraum wieder ins Feld zurück.
- ▶ Die Spieler umdribbeln ein Hütchen und anschließend eine Stange.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein enges und beidfüßiges Dribbling achten.
- ▶ Auf das Trainerkommando sofort das Dribbeltempo steigern.
- ▶ Nach der Rückkehr ins Feld wieder langsam weiterdribbeln.