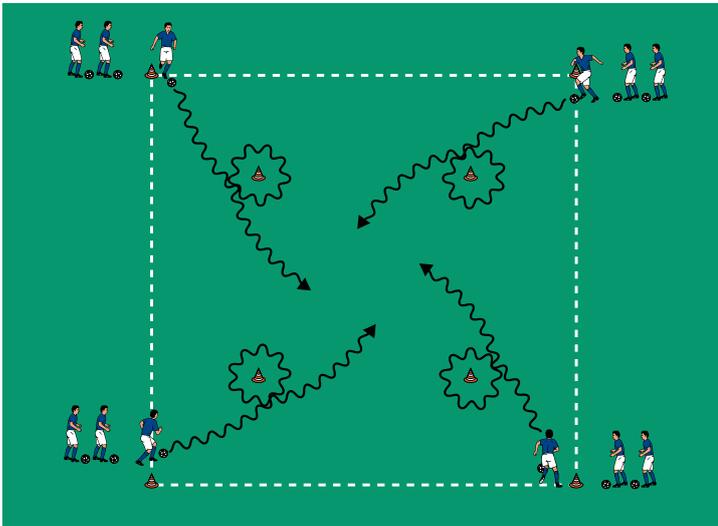


## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELFELD MIT HÜTCHEN

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Eckhütchen je 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den äußeren Hütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das Hütchen im Feld und dribbeln dann zum diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Hütchen im Feld umdribbelt hat.

### VARIATIONEN

- ▶ Das Hütchen im Feld nur mit der Innen-/Außen-seite umdribbeln.
- ▶ Nur mit rechts/links um das Hütchen dribbeln.
- ▶ Den Ball mit der Fußsohle um das Hütchen herumziehen.
- ▶ Die Spieler lupfen über das Hütchen im Feld und dribbeln weiter.
- ▶ vor dem Hütchen mit der Innen- oder Außenseite abkappen.
- ▶ Eine beliebige Finte ins Dribbling einbauen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Beim Dribbling zum diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen, den Blick vom Ball lösen, zu freien Spielräumen orientieren und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.
- ▶ Freie Spielräume nutzen: Den Ball weiter vorlegen und das Dribbeltempo steigern.
- ▶ Kontrolliert dribbeln: Stets in der Lage sein, den Ball jederzeit mit der Fußsohle anhalten zu können!