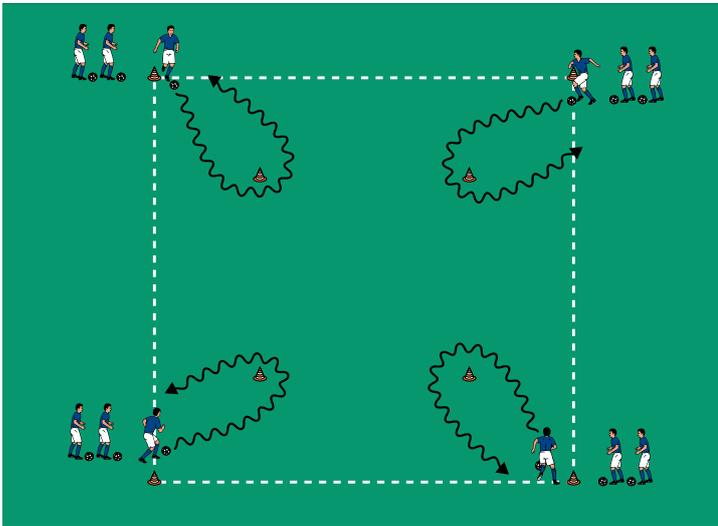


## THEMA: DEN GEGNER FINTENREICH AUSSPIELEN



### 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 Ausgangshütchen zurück.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann 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.
- ▶ Der Spieler umdribbelt das Hütchen und dribbelt dann zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen, zunächst starten die Diagonalen noch wechselseitig.
- ▶ Vereinfachen: Spieler tragen Ball zunächst in der Hand.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Als Trainer warten, bis alle Spieler das Zielhütchen erreicht haben.
- ▶ 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!
- ▶ Als Trainer warten bis alle Spieler das Zielhütchen erreicht haben.