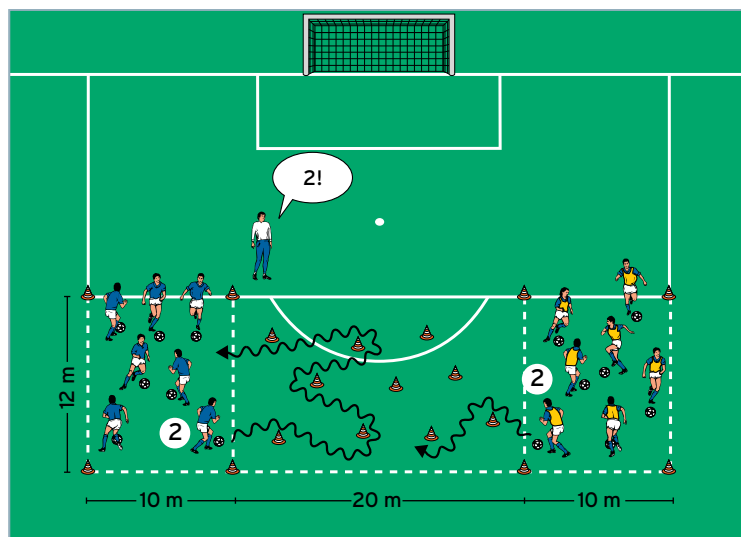


# AUFWÄRMEN 1: Geschicklichkeits-Dribbling

von Armin Friedrich (26.08.2014)



## Organisation

- Vor dem Strafraum 3 Felder markieren
- Im zentralen Rechteck 10 Hütchen verteilen
- 2 Gruppen bilden und in den äußeren Feldern postieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den äußeren Feldern.
- Der Trainer ruft 2 Zahlen auf.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln ins mittlere Feld, umdribbeln dort 5 Hütchen und dribbeln in ihr Ausgangsfeld zurück.

## Variationen

- Die aufgerufenen Spieler lassen ihre Bälle im Feld liegen, laufen ins mittlere Feld und berühren dort 5 Hütchen mit den Händen.
- Auf ein Trainerkommando dribbelt die ganze Gruppe durch das mittlere Feld zur jeweils anderen Seite.
- Jede Gruppe wirft sich zusätzlich einen Ball zu.
- Die Anzahl der Hütchen im mittleren Feld erhöhen bzw. verringern.
- Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der sein Feld zuerst wieder erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbling auf eine enge beidfüßige Ballführung achten!
- Das Dribbeltempo im mittleren Feld erhöhen, dabei aber stets darauf achten, den Ball jederzeit sicher am Fuß zu führen.