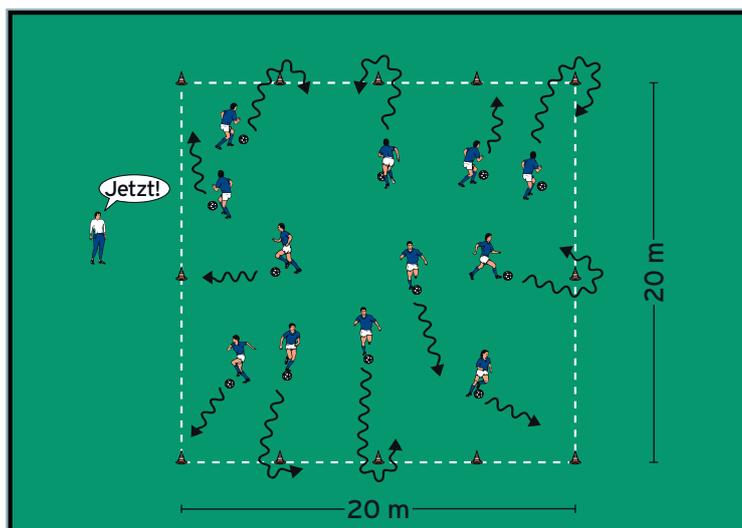


# AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Dribbeln

von Ralf Peter (21.10.2014)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld errichten
- Pro Spieler 1 Hütchen auf den Linien des Feldes aufstellen
- Die Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Quadrat.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler um eines der Hütchen auf den Seitenlinien und kehren anschließend ins Feld zurück.

## Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Verschiedene Dribbelaufgaben vorgeben (z. B. mit der Sohle führen, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- Weitere Trainerkommandos und Bewegungsaufgaben festlegen (z. B. weißes Hütchen hochheben = auf die Bälle setzen usw.).
- 3 weitere Bälle an die Spieler verteilen, die sich diese gegenseitig zuwerfen.
- 3 Fänger bestimmen, die versuchen, die Dribbler abzuschlagen. Welcher Dribbler wird zuletzt gefangen?

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Auf Tempowechsel achten!
- Verschiedene Trainerkommandos (siehe auch Variationen) erfordern eine hohe Aufmerksamkeit der Spieler.