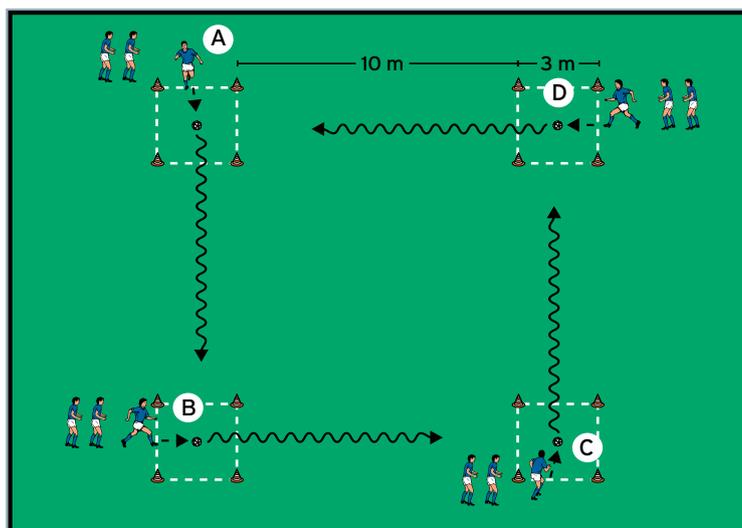


# AUFWÄRMEN 1: 4-Felder-Dribbling

von Klaus Pabst (21.10.2014)



## Organisation

- Mit Hütchen vier 3 x 3 Meter große Felder in einem Abstand von 10 Metern als Quadrat markieren
- Mittig in jedes Feld einen Ball legen
- Die Spieler in gleich großen Gruppen seitlich außerhalb der Felder postieren

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen ins Feld, dribbeln gegen den Uhrzeigersinn und stoppen den Ball im nächsten Feld.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner im Feld gestoppt haben.

## Variationen

- Im Uhrzeigersinn dribbeln.
- In das übernächste Feld dribbeln.
- Die Spieler dribbeln ins drittnächste Feld.
- Eine komplette Runde bis ins eigene Feld zurück dribbeln.
- Die Ballkontakte der Spieler außerhalb der Felder auf drei, zwei oder einen Kontakt begrenzen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und gleichzeitig starten.
- Den Ball immer mittig im nächsten Feld so mit der Fußsohle stoppen, dass er ruhig liegt.
- Die Felder stets durchdribbeln.
- Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß dribbeln.