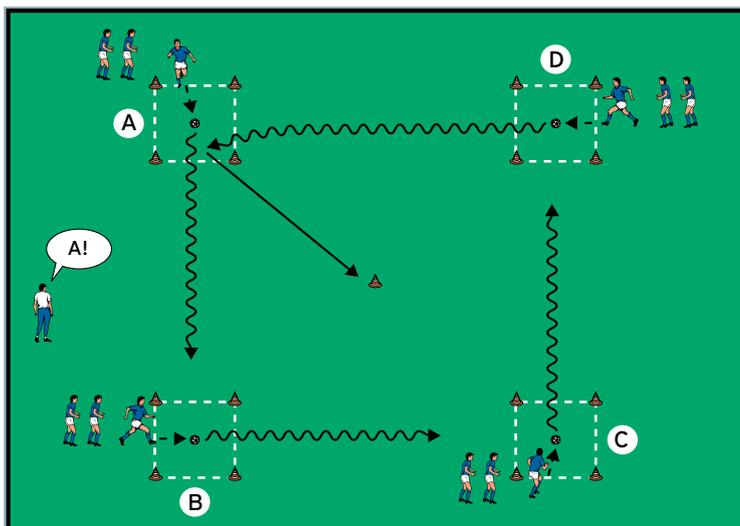


AUFWÄRMEN 2: 4-Felder-Dribbling Wettkampf

von Klaus Pabst (21.10.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig zwischen den Felder einen Hütchenkegel aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando "A" starten die jeweils ersten Spieler aus den nicht aufgerufenen Feldern, laufen zum Ball und dribbeln gegen den Uhrzeigersinn in das aufgerufene Feld.
- Der Spieler des aufgerufenen Feldes passt zum Hütchenkegel.
- Jeder Treffer am Hütchenkegel ergibt einen Punkt.
- Welcher Gruppe gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

- Die Spieler dribbeln im Uhrzeigersinn.
- Die Ballkontakte der Spieler außerhalb der Felder auf drei, zwei oder einen Kontakt begrenzen.
- Pro Gruppe abwechselnd 1 Spieler auf den Hütchenkegel schießen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Pässe zum Hütchenkegel nur innerhalb der Felder spielen.
- Die Felder müssen stets durchdribbeln.
- Die folgenden Spieler halten die gepassten Bälle auf und legen diese zurecht, um direkt den nächsten Durchgang starten zu können.
- Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß dribbeln.