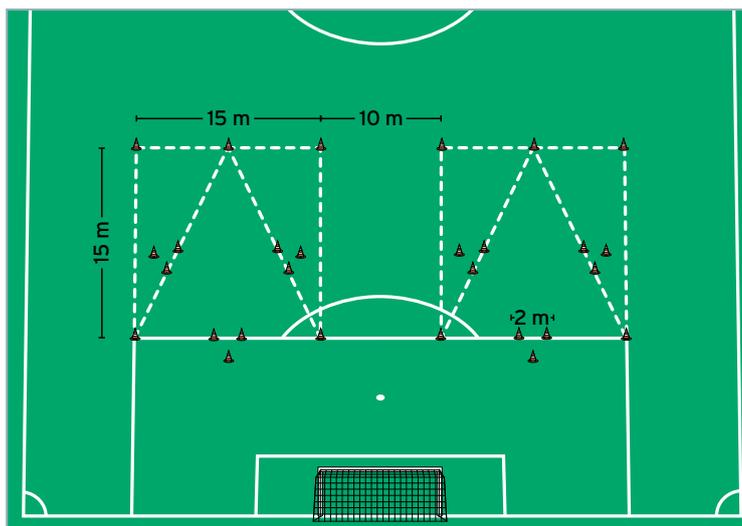


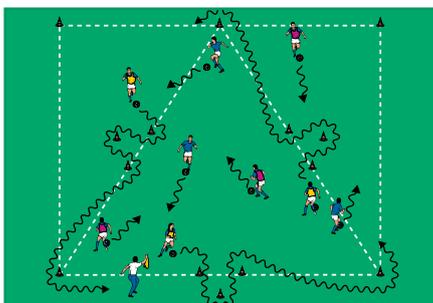
AUFWÄRMEN 1:

Dribbeln im Quadrat

von André Schubert (04.11.2014)



Übung



Organisation

- Auf der Strafraumlinie zwei 15 x 15 Meter große Quadrate im Abstand von 10 Metern nebeneinander markieren
- In den beiden Quadraten 1 Dreieck errichten und auf den Seitenlinien je einen Slalomparcours markieren
- 2 Gruppen zu je 9 Spielern einteilen und auf die Felder verteilen
- Jeweils 3 Teams zu je 3 Spielern bilden und mit verschiedenfarbigen Leibchen markieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Quadrat.
- Der Trainer hält ein Leibchen hoch.
- Das entsprechendfarbige Team muss schnellstmöglich das Dreieck mit den Slalomparcours umdribbeln.
- Anschließend dribbeln sie weiter frei im Quadrat, und der Trainer startet den nächsten Durchgang.

Variation

- Die aufgerufenen Spieler umdribbeln das Dreieck in ihrem Feld und wechseln anschließend ins andere Quadrat.

Tipps und Korrekturen

- Das Hochhalten der Leibchen als optisches Signal des Trainers ist sehr spielnah: Auch hier müssen die Spieler eine Situation erkennen und sich daraufhin in der Gruppe aufeinander abgestimmt verhalten.
- Als Trainer dabei häufig die Position wechseln, so dass die Spieler immer wieder neu den Blick vom Ball lösen müssen.