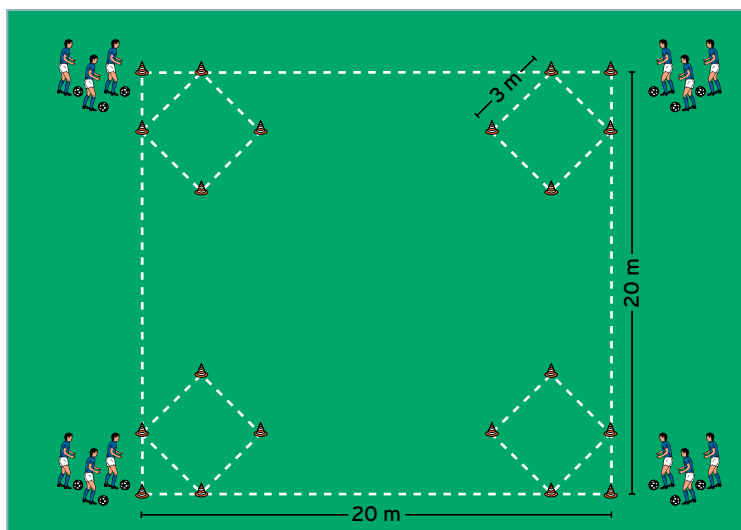
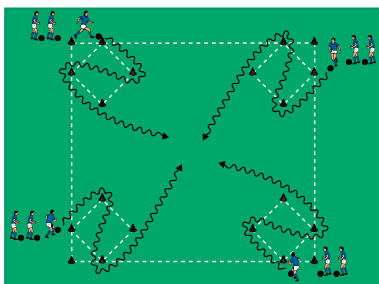


AUFWÄRMEN 1: Mini-Dribbel-Felder

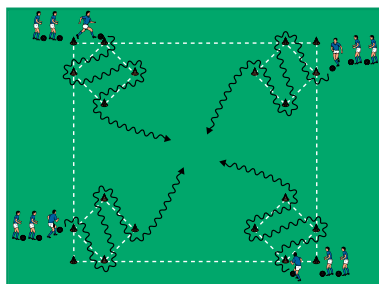
von Paul Schomann (10.03.2015)



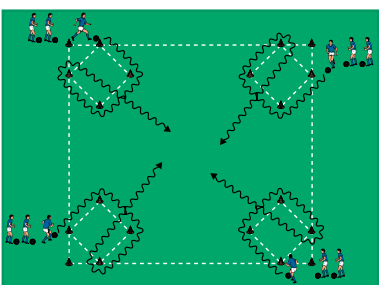
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Vor jedem Eckhütchen ein 3 x 3 Meter großes Mini-Dribbel-Feld markieren
- Die Spieler jeweils mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- Sie umdribbeln das vordere linke Hütchen, drehen sich, umdribbeln das hintere rechte und diagonal zum Eckhütchen gegenüber.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Hütchen gegenüber erreicht hat.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor. Jetzt durchdribbeln die Spieler das Mini-Feld seitlich im Slalom.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor. Jetzt umdribbeln die Spieler das Mini-Feld im Uhrzeigersinn.

Tipps und Korrekturen

- Zur Erleichterung des Ablaufs als Trainer zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- Die Spieler sollen immer von der gleichen Seite (rechts/links) durch das Mini-Feld dribbeln.
- Im Slalom die Richtung des Dribblings schnell mit einem Kontakt mit der Innen- oder Außenseite beider Füße wechseln.
- Beim diagonalen Dribbling den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und den Mitspielern ausweichen.