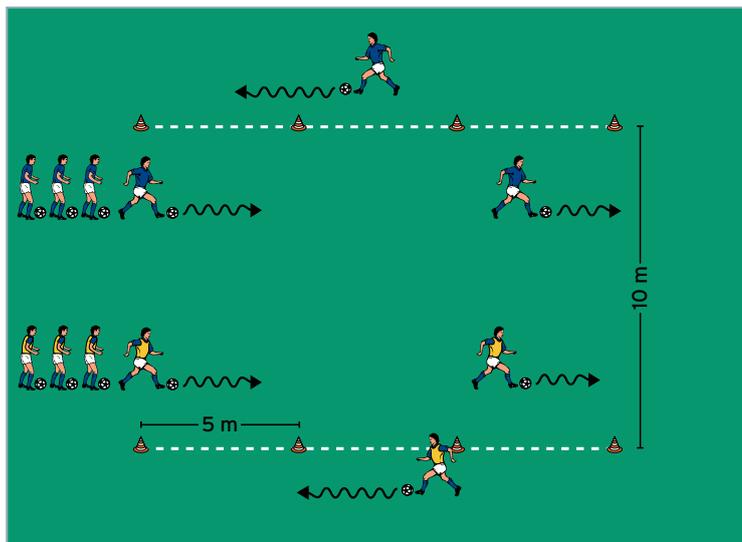


AUFWÄRMEN 1:

Gerade Dribbelgasse

von Klaus Pabst (05.05.2015)



Organisation

- Mit 8 Hütchen eine 10 Meter breite Dribbelgasse (Hütchenabstand: 5 Meter) markieren
- Die Spieler mit Bällen in 2 Gruppen einteilen und zwischen den ersten beiden Hütchen nebeneinander postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und durchdribbeln die Hütchengasse.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das nächste Hütchen der Hütchengasse erreicht hat.

Variationen

- An den Hütchen jeweils den Dribbelfuß wechseln.
- An den Hütchen jeweils die Dribbelart (Innenseite/Außenseite) wechseln.
- An den Hütchen jeweils das Dribbeltempo erhöhen oder reduzieren.
- An den Hütchen den Ball jeweils mit der Sohle/dem Knie/dem Gesäß anstoppen.
- Die erlaubten Ballkontakte innerhalb der Dribbelgasse begrenzen.

Tipps und Korrekturen

- Nach Durchdribbeln der Dribbelgasse außen herum zur Startposition zurückdribbeln.
- Zunächst langsamer dribbeln und auf eine genaue Ausführung der Dribbelaufgabe achten. Später das Dribbeltempo immer weiter steigern.
- Nach jeweils 3 Durchgängen die Dribbelaufgabe variieren.