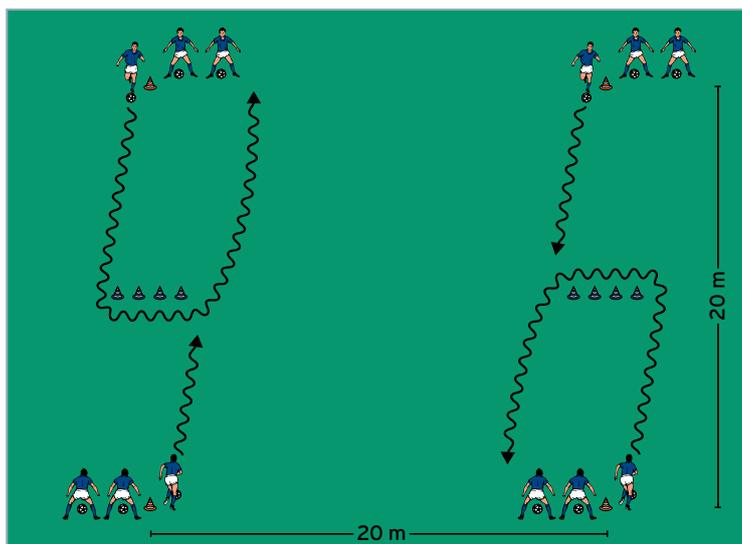
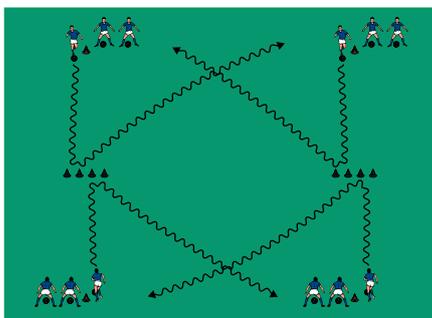


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Wände

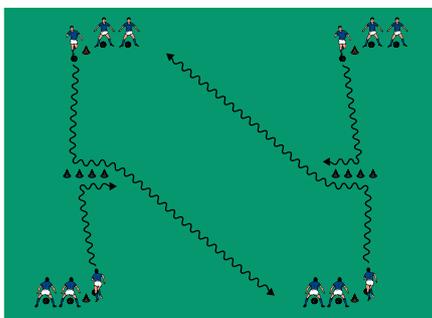
von Klaus Pabst (02.06.2015)



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Starthütchen zu einem 20-x-20-Meter-Quadrat aufstellen
- Zwischen jeweils 2 Starthütchen mit je 4 Hütchen eine Hütchenwand markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdrribeln die Hütchenwand und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Hütchenwand umdrribelt hat.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt ziehen die Spieler den Ball vor der Hütchenwand mit der Sohle zurück und dribbeln zum anderen Starthütchen auf der gleichen Seite.

Übung 3

- Wie Übung 1, nur jetzt machen die Spieler vor der Hütchenwand eine Körpertäuschung oder Finte (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.) und dribbeln zum Starthütchen diagonal gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, als Trainer zunächst jeden Durchgang durch Zuruf starten.
- Die Hütchenwände beidfüßig von rechts/links umdrribeln lassen.
- Bei allen Richtungswechseln und Finten mit einem Kontakt in die neue Richtung vorspielen.
- Bei den Übungen 2 und 3 kreuzen sich die Dribbelwege. Deshalb den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.