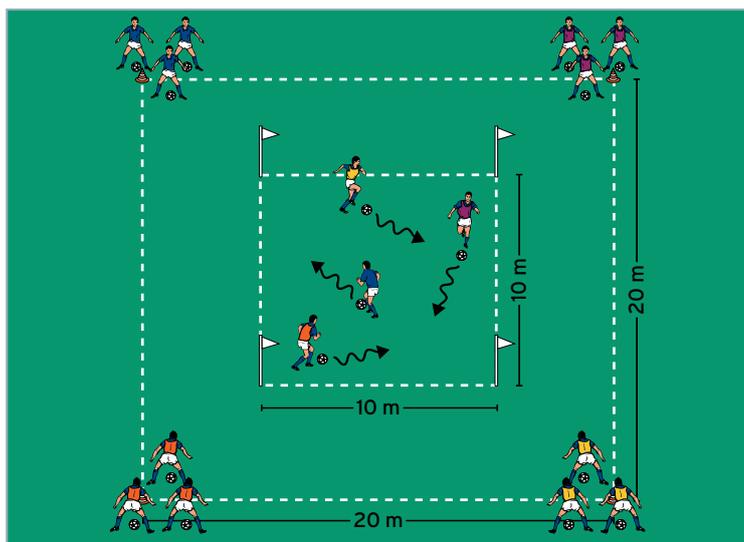


# AUFWÄRMEN 1: Stangen-Feld I

von Klaus Pabst (16.06.2015)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld mit 4 Slalomstangen ein 10 x 10 Meter großes Stangen-Feld aufstellen
- 4 Teams einteilen und mit Bällen an die Eckhütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Stangen-Feld und dort frei durcheinander.
- Auf ein erneutes Kommando dribbeln sie zum Starthütchen zurück und die nächsten Spieler starten sofort ins Stangen-Feld.

## Variationen

- Im Stangenfeld den Ball mit den Händen rollen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Möglichst viele Stangen im Stangen-Feld umdribbeln.
- An den Stangen Finten und Richtungswechsel machen.
- Aus dem Stangen-Feld zu einem anderen äußeren Hütchen dribbeln.
- Die ersten beiden Spieler von jedem Hütchen ins Stangen-Feld dribbeln lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Das Trainerkommando zunächst akustisch, später nur noch optisch mit Handzeichen geben.
- Die Spieler immer nur 10 - 20 Sekunden im Stangen-Feld dribbeln lassen.
- Im Stangen-Feld und beim Dribbling zurück zum Starthütchen den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Mitspielern ausweichen.