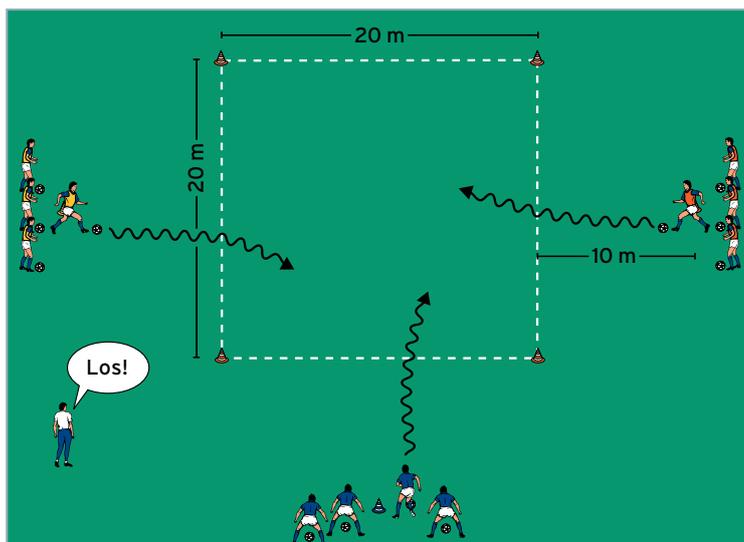


AUFWÄRMEN 1: Dribbelfeld

von Paul Schomann (30.06.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter hinter 3 Seitenlinien verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- 3 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Feld.
- Hier dribbeln sie frei umher.
- Auf ein weiteres Trainerkommando dribbeln die Spieler mit Tempo aus dem Feld und stellen sich am eigenen Starthütchen wieder an.
- Welcher Spieler erreicht das eigene Starthütchen zuerst?

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Nur mit der Fußsohle dribbeln.
- Den Ball in der Hand tragen oder durch das Feld rollen.
- Die ersten beiden Spieler jeder Mannschaft dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- Alle Spieler dribbeln gleichzeitig ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Im Feld stets zu freien Räumen orientieren, den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Beim Dribbling immer in Bewegung bleiben!
- Mit vielen Richtungsänderungen dribbeln oder bekannte Finten in das Dribbling einbauen.