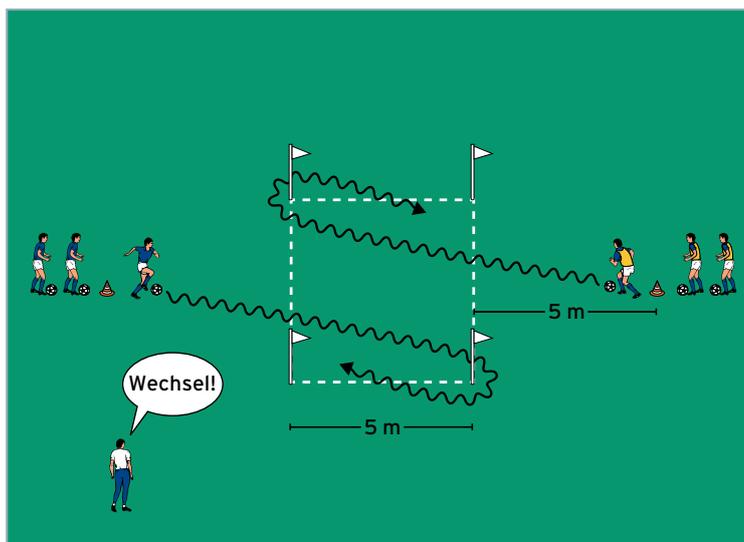


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Feld

von Jörg Daniel (14.07.2015)



Organisation

- Mit 4 Slalomstangen ein 5 x 5 Meter großes Technik-Feld markieren
- 5 Meter vor und hinter dem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln ins Technik-Feld und dort frei um die Stangen.
- Auf das Trainerkommando "Wechsel" dribbeln die Spieler schnell zurück zum Starthütchen und die nächsten starten ins Technik-Feld.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Vor den Stangen Richtungswechsel machen.
- Vor den Stangen Finten ausführen.
- Der Spieler von einem Starthütchen agiert sitzend im Technik-Feld als 'Krebs', dem der andere Spieler mit Ball ausweichen muss.

Tipps und Korrekturen

- Im Technik-Feld den Blick vom Ball lösen, sich zum freien Raum orientieren und dem Mitspieler ausweichen.
- Nicht im Kreis, sondern mit vielen Richtungswechseln dribbeln.
- Die Spieler immer ungefähr 20 Sekunden im Technik-Feld dribbeln lassen und dann wechseln.
- Das Trainerkommando "Wechsel" auch optisch mit Handzeichen geben.