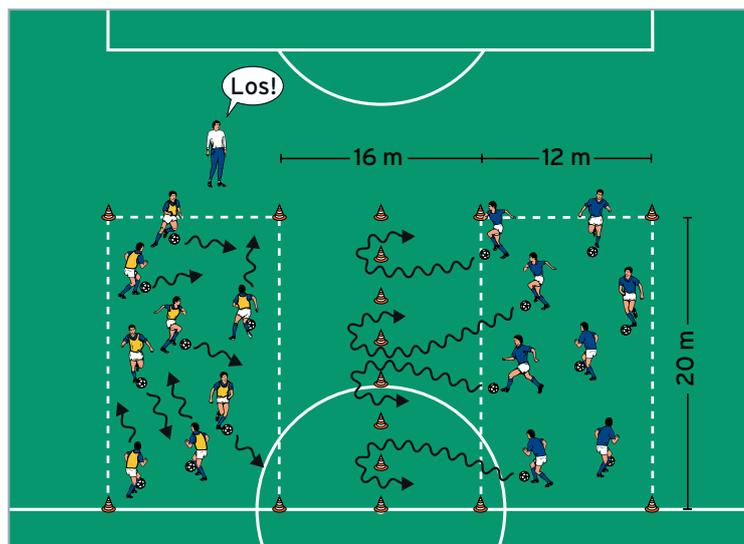


# AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Dribbling

von Armin Friedrich (14.07.2015)



## Organisation

- Zwei 20 x 12 Meter große Felder im Abstand von 16 Metern nebeneinander aufbauen
- In der Zone zwischen den Feldern 8 Hütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen und den Feldern zuweisen
- Alle Spieler haben 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- Der Trainer ruft ein Team auf.
- Daraufhin dribbeln alle Spieler des aufgerufenen Teams sofort aus dem Feld, umdribbeln je 1 Hütchen in der Mittelzone und dribbeln ins eigene Feld zurück.
- Anschließend ruft der Trainer erneut eine Mannschaft auf usw.

## Variationen

- Verschiedene Dribbelarten vorgeben (z. B. nur mit der Innen-/Außenseite, nur mit rechts/links dribbeln usw.).
- Auf ein Trainerkommando umdribbeln beide Teams die zentralen Hütchen und dribbeln dann ins jeweils andere Feld.
- Auf das Trainerkommando ein Tempodribbling zu den zentralen Hütchen ausführen, den Ball abstoppen und dann ins eigene Feld zurück dribbeln.
- Vor den zentralen Hütchen eine Finte ausführen.

## Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls die Hütchen leicht versetzt aufstellen.
- Der Torhüter wärmt sich separat auf.