

AUFWÄRMEN 1: Slalomdribbling

von Paul Schomann (11.08.2015)



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Starthütchen mit jeweils 4 weiteren Hütchen einen Slalomparcours markieren (Hütchenabstand: 1 Meter)
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Ablauf

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen durchdribbeln den Slalomparcours vor dem eigenen Starthütchen.
- Anschließend dribbeln sie diagonal zur jeweils anderen Gruppe und stellen sich dort wieder an.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das zweite Hütchen im Slalomparcours umdribbelt hat.

Variationen

- Durch den Slalomparcours und außenherum zurück zur eigenen Gruppe dribbeln.
- Zunächst diagonal zum jeweils anderen Slalomparcours dribbeln, diesen dann von hinten durchlaufen und am jeweils anderen Starthütchen wieder anstellen.

Tipps und Korrekturen

- Zur Erleichterung des Ablaufes jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- Falls vorhanden anstelle der Slalomhütchen Stangen verwenden. Stangen erfordern fußballtypischere Ausweichbewegungen mit dem ganzen Körper.
- Auf ein technisch korrektes Dribbling achten. Die Dribbelgeschwindigkeit ist zunächst nur zweitrangig.