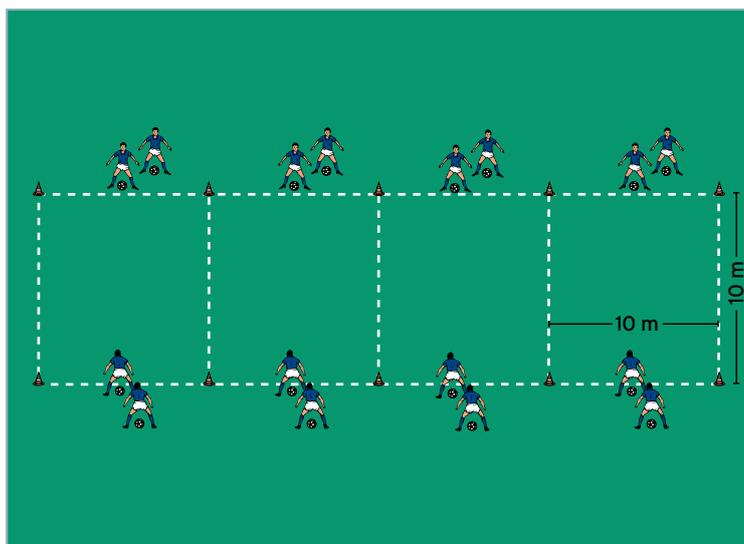
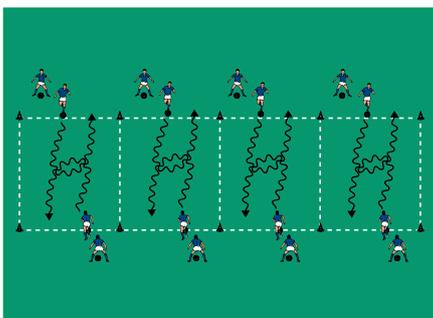


# AUFWÄRMEN 1: 4-Felder-Dribbling I

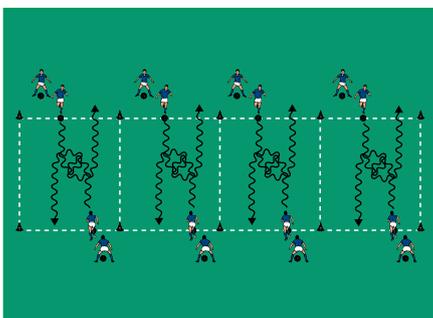
von Klaus Pabst (22.09.2015)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- Aneinandergrenzend vier 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien jedes Feldes 2 Spieler mit Bällen hintereinander postieren

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler an jeder Grundlinie dribbeln gleichzeitig aufeinander zu, umdribbeln sich und dribbeln anschließend zur eigenen Grundlinie zurück.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vorderleute die Grundlinie wieder erreicht haben.

### Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt umdribbeln sich die Spieler einmal komplett und dribbeln anschließend zur gegenüberliegenden Seite.

## Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Ball zwischen den Innenseiten hin- und herpendeln lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Um den Ablauf zunächst zu erleichtern, jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Nach einigen Durchgängen sollen sich die Spieler dann gegenseitig abstimmen und ohne Startsignal gleichzeitig losdribbeln.