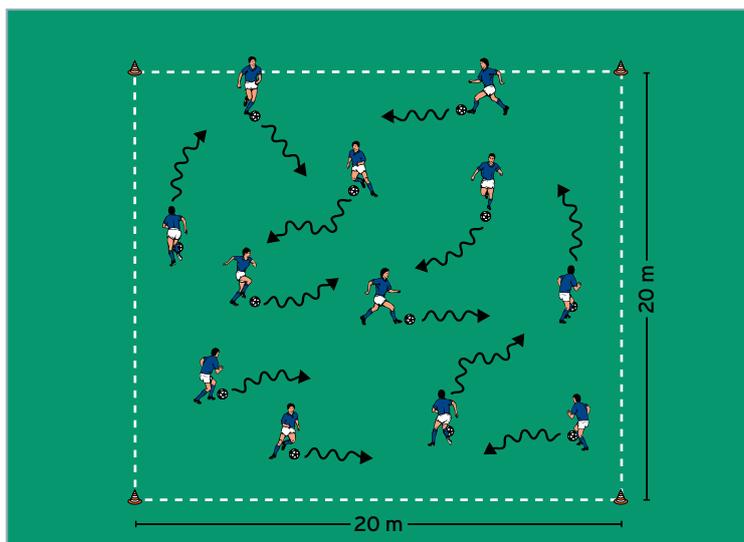


AUFWÄRMEN 1: Ballgewöhnung

von Christoph Kappel (06.10.2015)



Organisation

- Ein 20-x-20-Meter-Feld markieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Spieler im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und bauen ohne Vorgabe von außen Finten und Richtungswechsel in das Dribbling ein.

Variationen

- Nur mit links/rechts dribbeln.
- Auszuführende Finten (z.B. Schere, Übersteiger usw.) vorgeben.
- Die Form einer 8 dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Entgegenkommende Spieler beobachten und ihnen geschickt ausweichen.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Nicht im Kreis laufen, sondern viele Richtungsänderungen einbauen.
- Beide Füße einsetzen.
- Verschiedene Finten ausprobieren und durch Wiederholungen festigen.