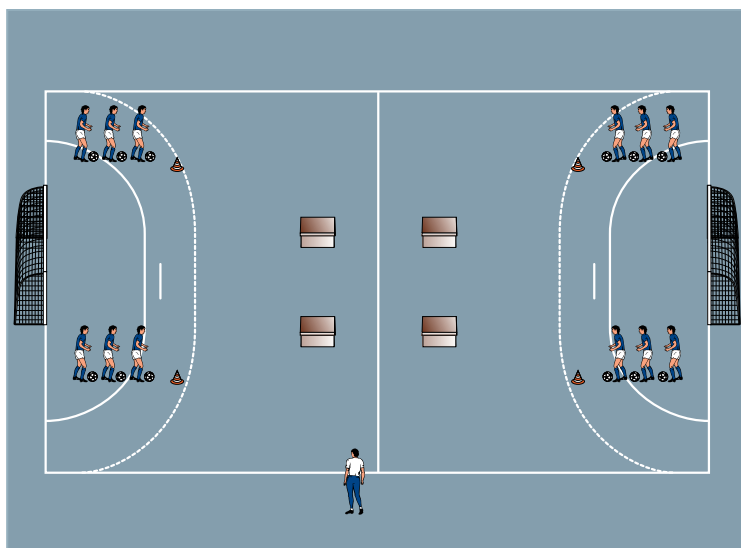
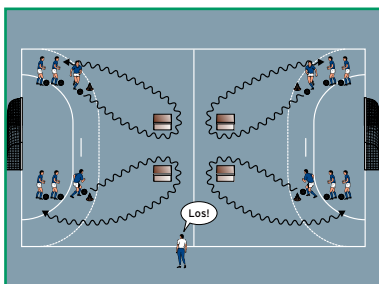


AUFWÄRMEN 1: Kleinkasten-Viereck

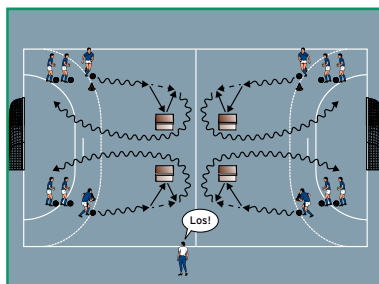
von Klaus Pabst (01.12.2015)



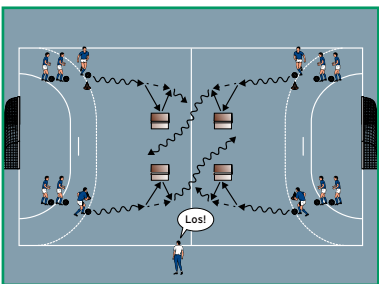
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Kleinkästen in einem Viereck von 10 x 10 Metern aufstellen
- 10 Meter vor jedem Kleinkasten ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdrribbeln den Kleinkasten vor dem Starthütchen und zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Starthütchen umdrribbelt hat.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt spielen die Spieler vor dem Umdribbeln zunächst einen Doppelpass mit dem Kleinkasten.

Übung 3

- Wie Übung 2, nur jetzt umdrribbeln die Spieler nach dem Doppelpass den Kleinkasten vor dem Starthütchen diagonal gegenüber.

Tipps und Korrekturen

- Zur Erleichterung des organisatorischen Ablaufs als Trainer jeden Durchgang zunächst mit Zuruf starten.
- Den Kleinkasten variabel mit der rechten/linken Fußinnenseite von rechts/links oder mit der rechten/linken Außenseite von links/rechts umdrribbeln.
- Beim Doppelpass mit dem Kleinkasten die Spieler auf das Prinzip 'Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel' aufmerksam machen.
- Bei Übung 3 kreuzen sich die Dribbelwege: Zwischen den Kleinkästen den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Mitspielern ausweichen.