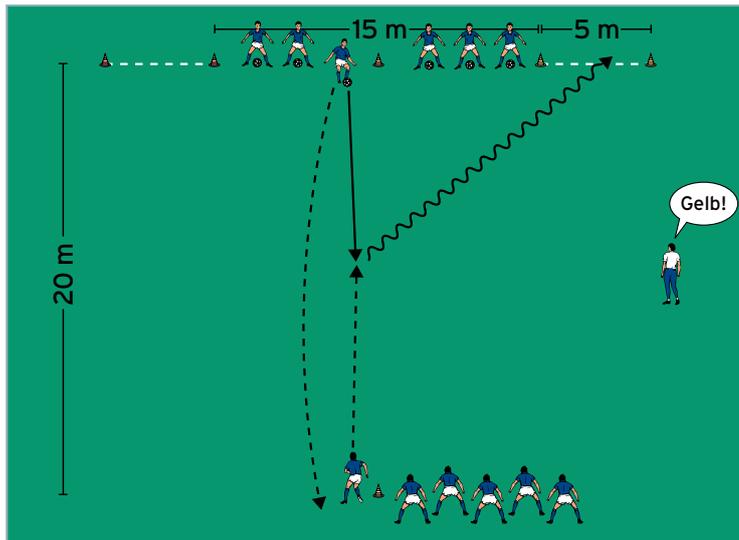


# AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Dribbling

von Jörg Daniel (23.02.2016)



## Organisation

- 2 verschiedenfarbige Hütchentore (Torbreite: 5 Meter) in einem Abstand von 15 Metern nebeneinander aufstellen
- Mittig zwischen den Hütchentoren 1 Starthütchen errichten
- 20 Meter davor 1 weiteres Starthütchen markieren
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler zwischen den Hütchentoren haben Bälle

## Ablauf

- Der erste Spieler vom Starthütchen zwischen den Hütchentoren passt zum ersten Mitspieler von gegenüber und läuft seinem Abspiel nach.
- Gleichzeitig ruft der Trainer ein Hütchentor auf.
- Der Passempfänger nimmt nach vorne an und mit und durchdribbelt das aufgerufene Hütchentor.
- Anschließend stellt er sich beim Starthütchen zwischen den Hütchentoren wieder an.

## Variationen

- Der Trainer zeigt das Hütchentor, welches durchdribbelt werden soll, per Handzeichen an.
- Der Spieler durchdribbelt das Hütchentor, das der Trainer nicht aufruft/anzeigt.
- Beim Dribbling in Richtung Hütchentor eine Finte zur jeweils anderen Seite ausführen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer das Kommando so geben, dass der Spieler schnell reagieren muss.
- Nach dem Trainerkommando das Dribbeltempo deutlich steigern und dabei den Ball weiter vorspielen.
- Auf ein beidfüßiges Dribbling achten.
- Sobald der Vordermann zu einem Hütchentor an- und mitgenommen hat, kann der nachfolgende Spieler das nächste Zuspiel fordern.