

AUFWÄRMEN 1: Zonen-Dribbling

von Frank Engel (23.02.2016)



Organisation

- Nebeneinander zwei 30 x 30 Meter große Felder markieren
- In der Mitte beider Felder mit Stangen je ein 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten, so dass 9 Zonen entstehen
- Die Spieler mit Bällen in den Feldern verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch das Feld und führen dabei frei wählbare Finten aus.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Mit verschiedenen Dribbeltechniken dribbeln (z. B. mit der Sohle ziehen, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- Der Trainer gibt per Handzeichen verschiedene Dribbelgeschwindigkeiten vor.
- Die Zonen durchnummerieren und in einer vorgegebenen Reihenfolge von Zone zu Zone dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler gewöhnen sich bereits im Aufwärmen an den Ball und bereiten sich so auf die Aufgaben des Hauptteils vor.
- Auf eine enge Ballführung mit beiden Füßen achten.
- Die Spieler sollen kreuz und quer durcheinander dribbeln und nicht gleichförmig im Kreis.
- Dabei den Blick vom Ball heben und den Stangen sowie entgegenkommenden Spielern ausweichen.