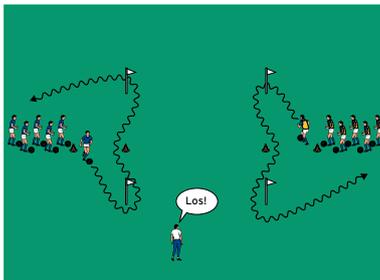


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Slalom

von Klaus Pabst (08.03.2016)



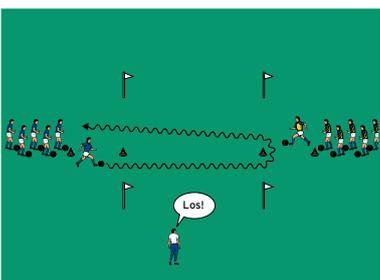
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 15 Metern gegenüber aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen mit 2 Stangen und einem zentralen Hütchen einen Slalom markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln den Slalom und zum eigenen Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das zentrale Hütchen im Slalom umdribbelt hat.

Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die Spieler im Zick-Zack um die Stangen vor dem anderen Starthütchen und um das zentrale Hütchen vor dem eigenen Starthütchen.

Übung 3

- Die Spieler dribbeln gerade zwischen den rechten Stangen und den zentralen Hütchen hindurch, umdribbeln das hintere zentrale Hütchen und auf der anderen Seite zurück zum eigenen Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst die ersten Spieler auf Trainerkommando starten lassen. Später stimmen sie sich ab und starten selbstständig.
- Nur mit rechts/links oder Innen-/Außenseite dribbeln lassen.
- Den Spielern weitere Dribbelvariationen vorgeben.
- Vor dem zentralen Hütchen eine Finte ausführen und an den Stangen vorbei zum Starthütchen gegenüber dribbeln.