



A. Warm Up

Reihenlauf

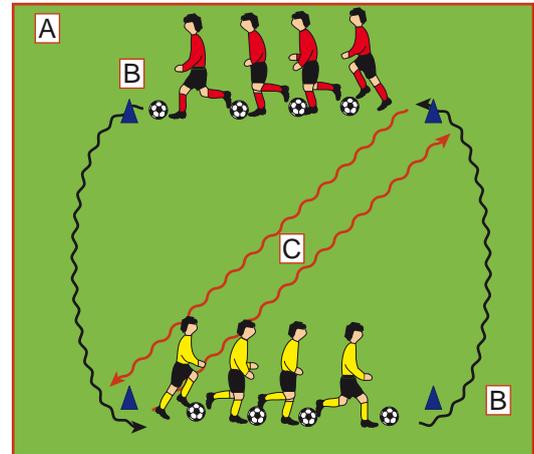
Soccerdrills - Warm Up - 006a - c

Organisation

- Bilde zwei Teams mit gleicher Spieleranzahl. Jeder Spieler hat einen Ball. Ein Quadrat mit (Seitenlänge ca. 6 - 10m) Hütchen markieren.

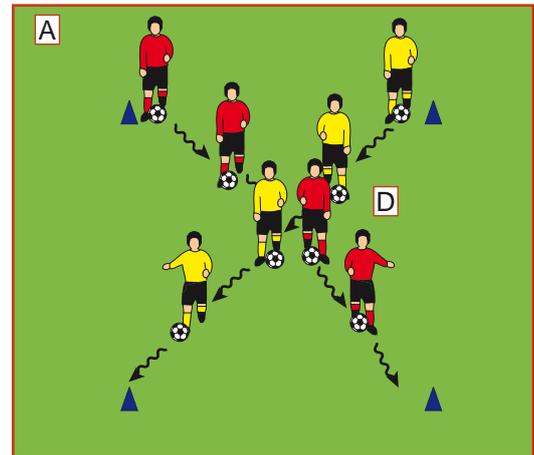
Beschreibung

- A** Die Spieler dribbeln in zwei Gruppen gegenüberliegend ums Hütchenfeld. Der Abstand zwischen den Gruppen sollte immer gleich bleiben. Der erste Spieler jeder Gruppe ist für den korrekten Abstand verantwortlich.



Ablauf -Variationen

- B** Die Gruppen dribbeln ums Quadrat herum
- C** An jedem zweiten Hütchen wechseln die Gruppen diagonal die Seiten
- D** Bei Übungsstart müssen die Positionen so verteilt sein, dass sich die Teams im Diagonaldribbling so begegnen, dass sie im Reißverschluss auf die andere Seite wechseln. Der Abstand der Gruppen zueinander wird um eine Seitenlänge verkürzt. Nur so ist der Seitenwechsel überhaupt möglich.



- **Starte zur Eingewöhnung ohne Ball**
- **Richtungswechsel auf Trainerkommando.**
- **Verschiedene Dribbeltechniken.**
- **Nach jedem Diagonaldribbling wird die Laufrichtung ums Quadrat geändert.**
- **Laufrichtung gegen den Uhrzeigersinn.**

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					