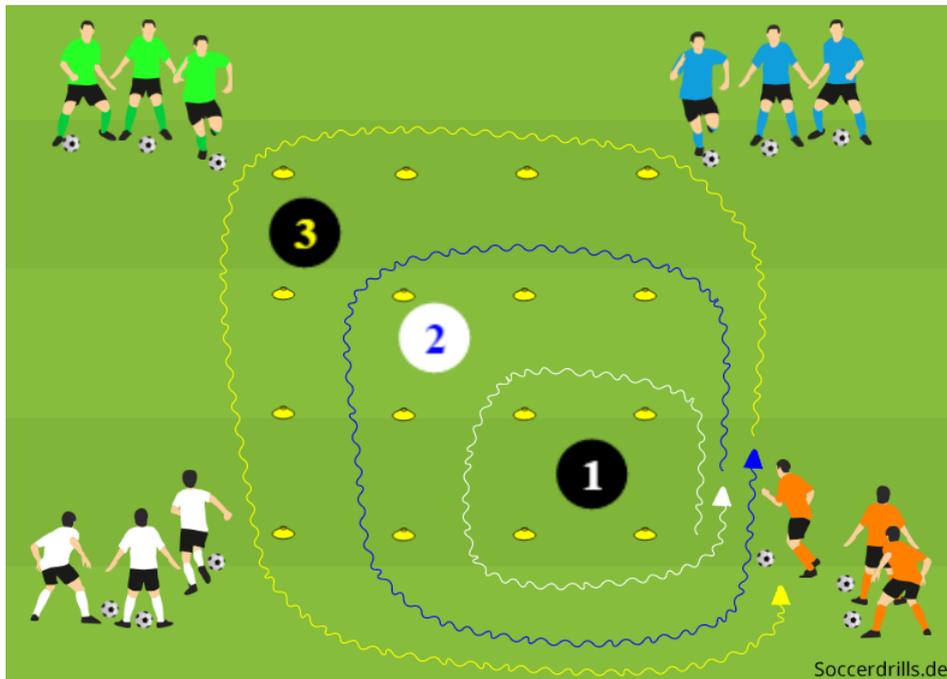


Aufwärmen - Drei-Kreise-Spiel



Organisation:

- 16 Bodenmarkierungen werden ausgelegt, jeder Spieler hat einen Ball.
- Jeweils 4 Bodenmarkierung werden in einer Reihe ausgelegt, die Abstände entsprechen der Trainerintension, mindestens aber 3 Meter. Es entstehen 9 Quadrate (siehe Grafik).
- Die Spieler werden in 4 Gruppen eingeteilt und an den äußeren Ecken postiert, jeder Spieler hat einen Ball.
- Beachte die Startrichtungen der Gruppen in der Grafik, sie ermöglichen Beidfüßigkeit.

Ablauf:

- Für jede Gruppe ergeben sich drei Dribbelkreise, beispielhaft wurde in der Grafik der Dribbelweg der Gruppe unten rechts dargestellt.
- Die Spieler dribbeln in der Reihenfolge: Kreis 1, 2 und 3.

Varianten:

- Der nächste Spieler startet bereits, wenn der vorherige den ersten oder zweiten Kreis absolviert hat.
- Alle Spieler einer Gruppe starten gleichzeitig in einer Reihe hintereinander.
- Verschiedene Dribbeltechniken.
- An den Seiten der Rechtecke wird eine Seite im Tempodribbling, die nächste langsam passiert.
- Die Spieler dürfen die Richtung wechseln.
- Die Spieler laufen, sie haben keinen Ball zur Verfügung.
- Wettkampf!

Trainertipps:

- Beidfüßigkeit fordern!
- Varianten und Wettkämpfe anbieten.