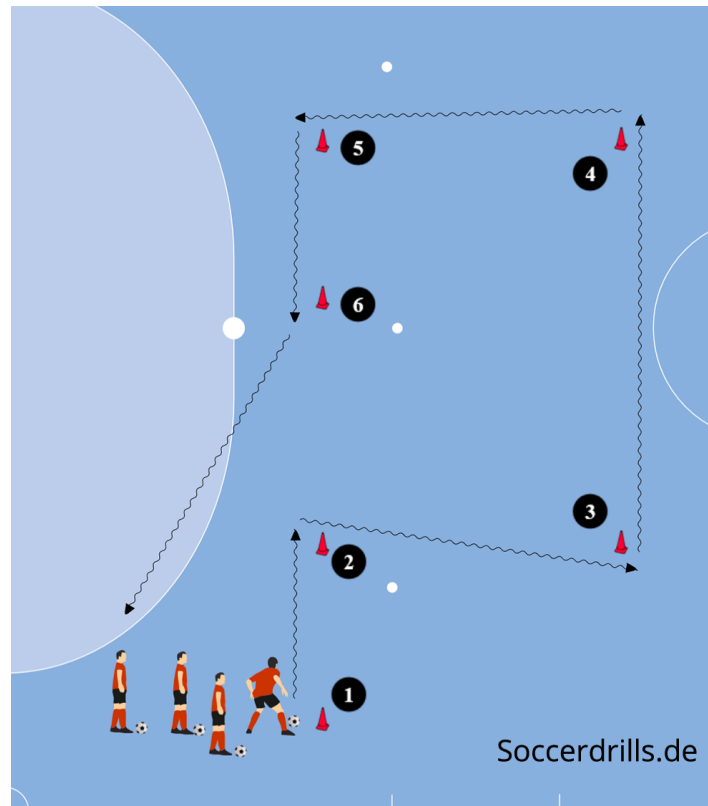


## Aufwärmen - Futsal-Training Dribbling -difficult- Futsal-Dribbling-Straße



### Organisation:

- Entnehme der Grafik, wie die Bodenmarkierungen ausgelegt werden. Wir haben Hütchen aufgestellt, Bodenmarkierungen erfüllen auch ihren Zweck. Wie du die Markierungen platzierst ist egal, unser Aufbau ist nur ein Vorschlag. Achte darauf, dass im Ablauf automatisch der rechte und der linke Fuß benutzt werden müssen.
- Dort wo die Übung startet postieren wir unsere Spieler. Sie sollten möglichst viele Bälle zur Verfügung haben.
- Bei einer hohen Anzahl der Spieler solltest du ein weiteres Übungsfeld aufbauen, damit aus dem Warm-Up auch ein Warm-Up wird.

### Ablauf:

1. Dieses Hütchen ist die Startposition. Ist der erste Spieler halb durch die Straße gedribbelt, folgt immer der nächste Spieler.
2. Bis hier wird der Ball mit der Sohle vorwärts gezogen. Dies ist auch abwechselnd mit links und rechts möglich.
3. Bis hier folgt ein seitliches Dribbling. Der Ball wird mit dem linken Fuß gezogen.
4. Bis hier folgt ein Tempodribbling. Je nach Trainervorgabe mit links oder rechts.
5. Bis hier erfolgt wieder ein seitliches Dribbling. Der Ball wird mit dem rechten Fuß gezogen.
6. Bis hier wird der Ball mit der Sohle vorwärts gezogen. Dies ist auch abwechselnd mit links und rechts möglich. Anschließend geht es mit Tempodribbling in die Startgruppe zurück.

### Varianten:

- Auf den Tempodribbling-Strecken wird verlangsamt. Der Ball wird abwechselnd mit rechts und links geführt.
- Baue eine diagonale Strecke ein. Hier wird der Ball mit der Sohle geführt.
- Abstände vergrößern/verkleinern.

### Trainertipps:

- Fordere enge Ballführung.
- Sohlenzieher einbauen.
- Tempo ständig erhöhen und verringern.