



## A. Warm Up

### Dribbeltor

Soccerdrills - Warm Up - 050a+b

#### Organisation

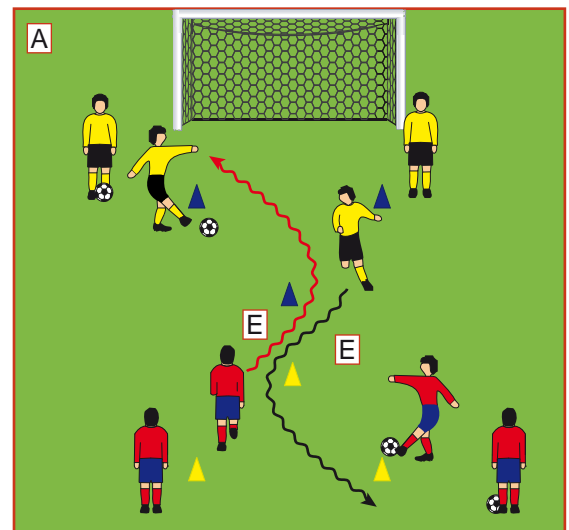
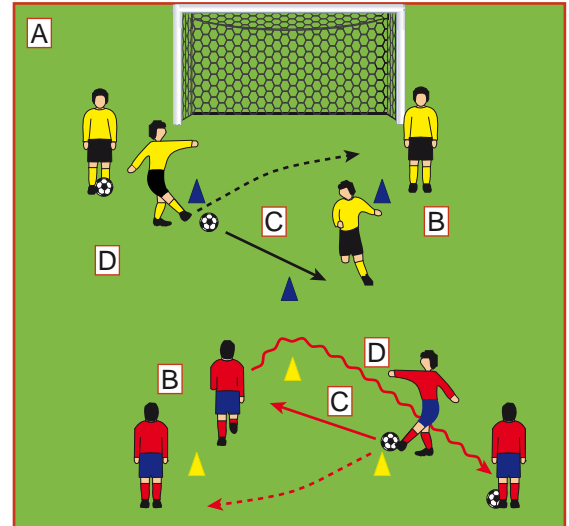
- 6 Hütchen (siehe Grafiken) werden aufgestellt.  
Je weiter die Entfernung der Hütchen zueinander, desto intensiver wird die Übung.  
Das Tor benötigen wir noch nicht.

#### Beschreibung

**A** Auf jeder Seite des Übungsfeldes befindet sich ein Team, welches in zwei Gruppen eingeteilt wird. In der einen dieser Gruppen hat jeder Spieler einen Ball zur Verfügung und in der anderen Gruppe sind keine Bälle.

#### Ablauf -Variationen

- B** Jeweils der erste Spieler ohne Ball läuft zum ersten Hütchen des Hütchentores im Zentrum des Spielfeldes.
- C** Kurz vor Erreichen des Hütchens erhält er einen genauen Pass von seinem Mitspieler.
- D** Er kontrolliert den Ball, umdribbelt das Hütchen und kehrt zu seinem Team zurück. Der Dribbler und der Passgeber tauschen anschließend die Seiten in ihrer Gruppe.
- E** Wie D, diesmal schließt sich der Spieler dem Team auf der anderen Übungsseite an.



#### Nicht vergessen:

- Die Bälle befinden sich auf der anderen Seite
- Wettkampf zwischen den Teams

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