

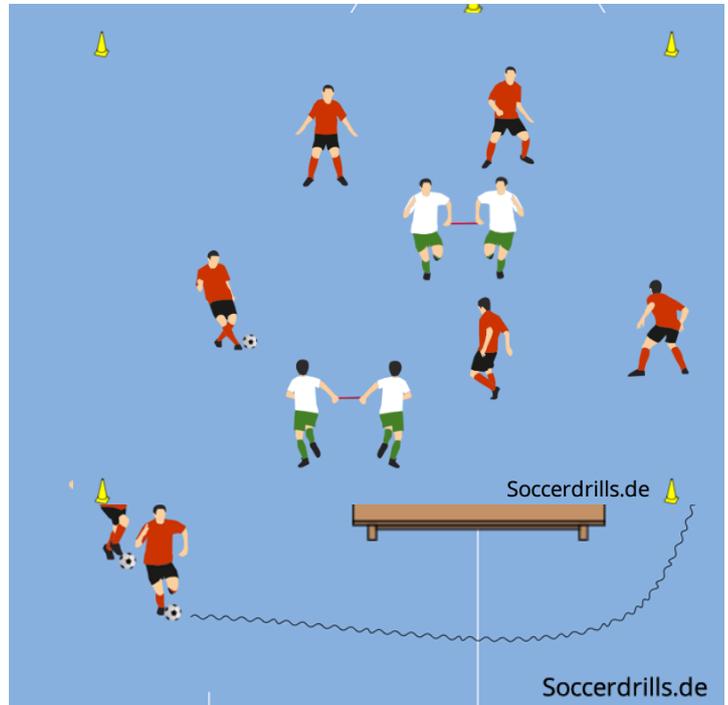
Aufwärmen - Dribbling - Futsal-Training -easy- Klassik-Schlange

Organisation:

- Jeder Spieler hat einen Ball zur Verfügung.
- Das Übungsfeld ist nicht begrenzt. Da wir bereits Hilfsmittel für den Hauptteil des Trainings aufgebaut haben, lassen sich diese im Weg der Schlange als Hindernisse integrieren.
- Je nach Spieleranzahl bilden wir eine oder mehrere „Schlangen“. Ein Spieler ist der Kopf der Schlange.

Ablauf:

- Der Spieler am Schlangenkopf gibt die Dribbel-Richtung vor, die anderen folgen hintereinander.
- Der Schlangenkopf-Spieler nutzt die gesamte Übungsfläche, umdribbelt Bänke, Hütchen etc.



Varianten:

- Ablauf zunächst ohne Bälle.
- Der letzte Spieler der Schlange überholt und nimmt die Spitze ein.
- Der erste Spieler lässt sich ans Ende fallen.
- Die Abstände zwischen den Spielern werden vergrößert. Der letzte Spieler dribbelt oder läuft (wenn Ablauf ohne Bälle) im Slalom an die Spitze (siehe Grafik).

Trainertipps:

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

