

## THEMA: DRIBBELN UND KAPPEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### STANGEN-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchen rautenförmig in einem Abstand von 20 Metern zueinander markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Hütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln gleichzeitig rechts an der vorderen Stange vorbei und kappen nach links ab.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zum im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vorderleute zur Seite abgekapt haben.

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler jeweils rechts an der entfernten Stange vorbei und kappen dann nach links ab.

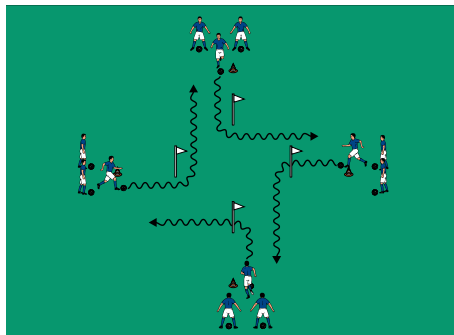
##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- ▶ Jetzt ziehen die Spieler den Ball vor der entfernten Stange mit der Sohle zurück, dribbeln links an der vorderen Stange vorbei und kappen nach rechts zum jeweils nächsten Hütchen ab.

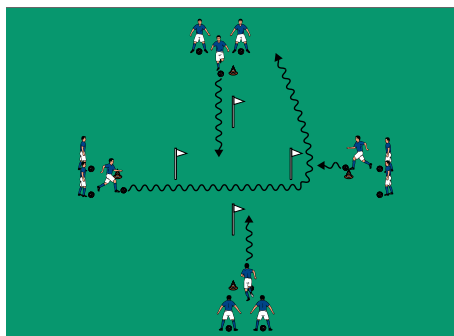
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf zunächst erleichtern und jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Richtung beim Kappen variieren: Den Ball mit der rechten Innen- oder linken Außenseite nach links sowie mit der linken Innen- bzw. rechten Außenseite nach rechts mitnehmen.
- ▶ Nah an den Stangen vorbeidribbeln, ohne diese zu berühren.
- ▶ Bei den Übungen 2 und 3 kreuzen sich die Laufwege der Spieler. Den Blick vom Ball lösen, den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden!

Übung 1



Übung 2



Übung 3

