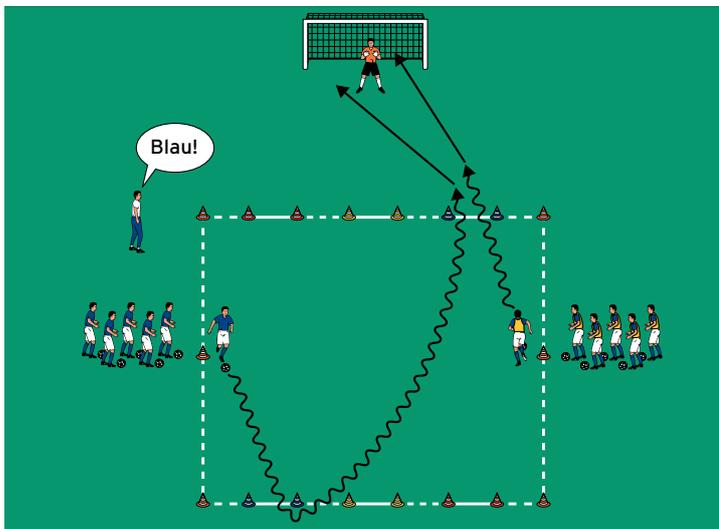


THEMA: EFFEKTIV DRIBBELN LERNEN



HAUPTTEIL 1:

HÜTCHENTOR-DRIBBLING MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils 3 verschiedenfarbige 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ Auf den anderen Seitenlinien jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld.
- ▶ Der Spieler von einem Starthütchen durchdribbelt nur das aufgerufene tornahe Hütchentor und schießt.
- ▶ Der Spieler vom jeweils anderen Starthütchen durchdribbelt zuerst das aufgerufene torferne Hütchentor, dann das tornahe Hütchentor und schießt zeitverzögert.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Mehrere Hütchentore aufrufen.
- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore durchlaufen und aus der Hand per Volleyschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnell und mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Die schwächeren Spieler bei der Wahl des richtigen Laufwegs unterstützen.
- ▶ Abstand zum Tor auf das Können der Spieler anpassen (unterschiedliche Torschusslinien markieren)
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.