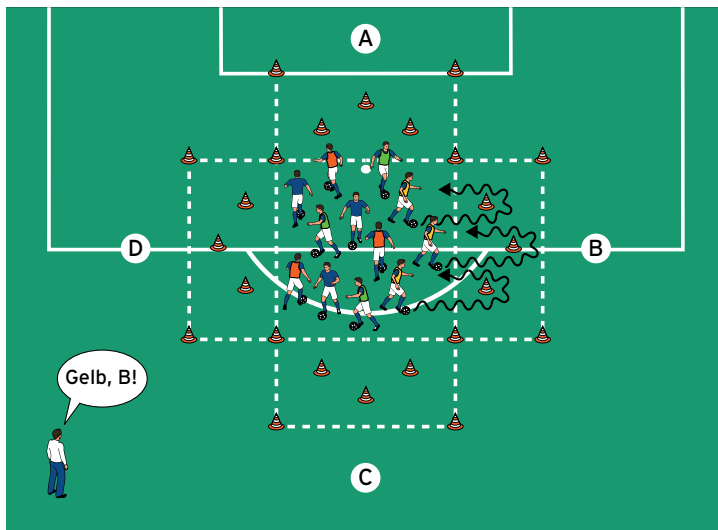


THEMA: DAS DRIBBELN ALS GRUNDLAGE FÜR DEN ANGRIFF



AUFWÄRMEN 1:

GRUPPENDRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ An der Strafraumgrenze ein rechteckiges Feld errichten.
- ▶ Angrenzend an die Seitenlinien 4 weitere Felder markieren und mit A, B, C und D benennen.
- ▶ In den äußeren Feldern je 3 Hütchen aufstellen.
- ▶ 4 Gruppen bilden.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler dribbeln frei im zentralen Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando (z. B. "Gelb in Feld B!") dribbeln die Spieler der aufgerufenen Gruppe um die Hütchen im vorgegebenen Feld.
- ▶ Anschließend dribbeln sie schnell ins zentrale Feld zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen haben jeweils einen weiteren Ball, den sie sich beim Dribbeln in den eigenen Reihen zuwerfen.
- ▶ Verschiedene Dribbelaufgaben stellen (z. B. nur mit rechts/links, mit der Sohle bzw. mit der Innen-/Außenseite dribbeln usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling auf eine enge beidfüßige Ballführung achten.
- ▶ Auf das Trainerkommando das Dribbeltempo um die Hütchen erhöhen.