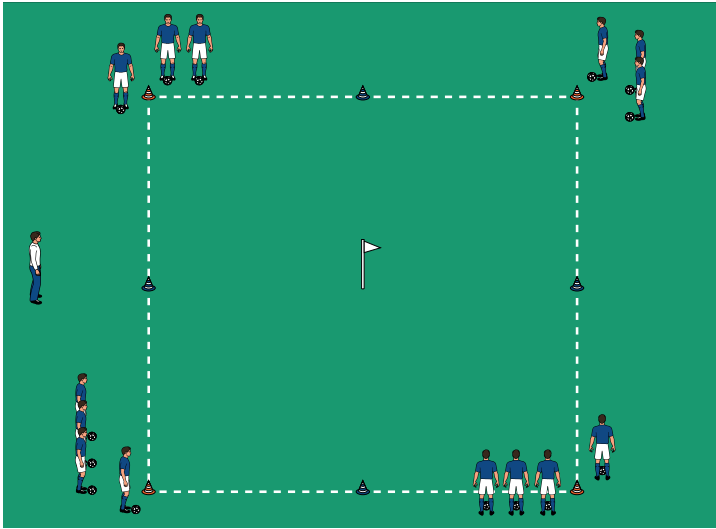


THEMA: IM DRIBBLING FORTSCHRITTE ERZIELEN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-FELD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Mittig zwischen den Hütchen jeweils ein weiteres Hütchen und mittig im Feld eine Stange aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Eckhütchen verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig, umdrribbeln ein mittleres Hütchen und dribbeln zurück.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, jetzt beide mittlere Hütchen neben dem Starthütchen umdrribbeln.

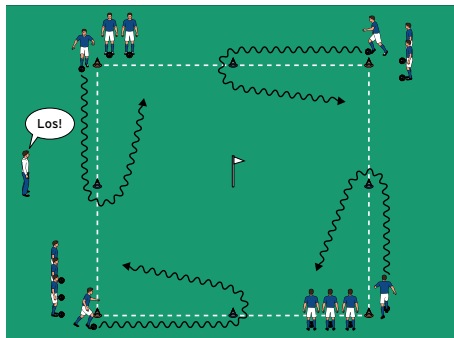
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 1, jetzt zunächst zur mittleren Stange dribbeln, den Ball dort mit der Sohle zurückziehen, dann ein mittleres Hütchen umdrribbeln und zum nächsten Hütchen des Feldes dribbeln.

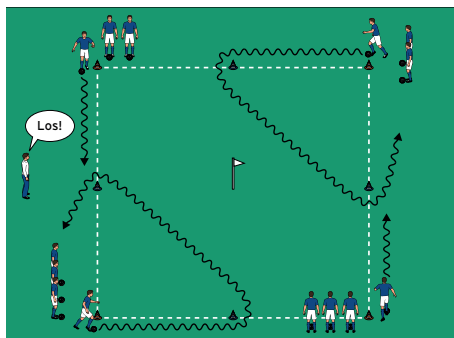
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang mit einem Trainerkommando starten. Später stimmen sich die Spieler ab und starten eigenständig.
- ▶ Den Ball mit wenigen Kontakten schnell mit der Fußinnen- oder -außenseite um die Hütchen kappen.
- ▶ Die Spieler selbst entscheiden lassen, in welche Richtung sie dribbeln.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen orientieren und Mitspielern ausweichen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

