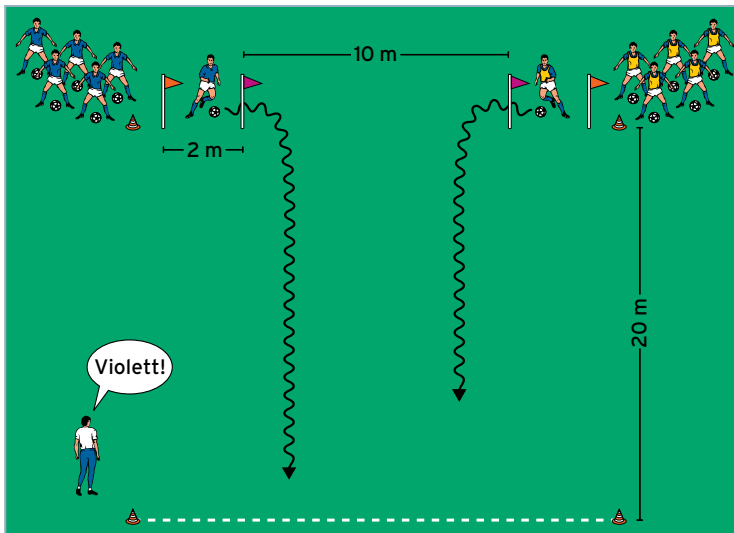


HAUPTTEIL 1: 3-Stationen-Dribbling I

von Jörg Daniel (23.09.2014)



Organisation

- Ein 15 x 20 Meter großes Feld errichten
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- 30 Meter vor dem Tor 3 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor dem linken Starthütchen ein Hütchentor markieren
- Vor dem zentralen Starthütchen mit 4 Stangen im Abstand von 2 Metern einen Slalom errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling.
- A dribbelt gerade und schießt vor dem markierten Feld ab.
- B dribbelt zunächst durch den Slalom und schießt zeitversetzt ab.
- C dribbelt von hinten durch das Hütchentor und schießt danach ab.
- Nach jedem Torschuss das Starthütchen im Uhrzeigersinn wechseln.

Variationen

- Die Technik des Dribbelns vorgeben (z.B. Innenseite, Außenseite, Fußsohle usw.).
- Zeitversetzt starten.

Tipps und Korrekturen

- Stets außerhalb des Feldes abschließen.
- A dribbelt in höchstem Tempo.
- Hütchentor und Slalomparcour so markieren, dass die anderen Spieler deutlich zeitversetzt schießen.
- Den Torhüter häufig wechseln.