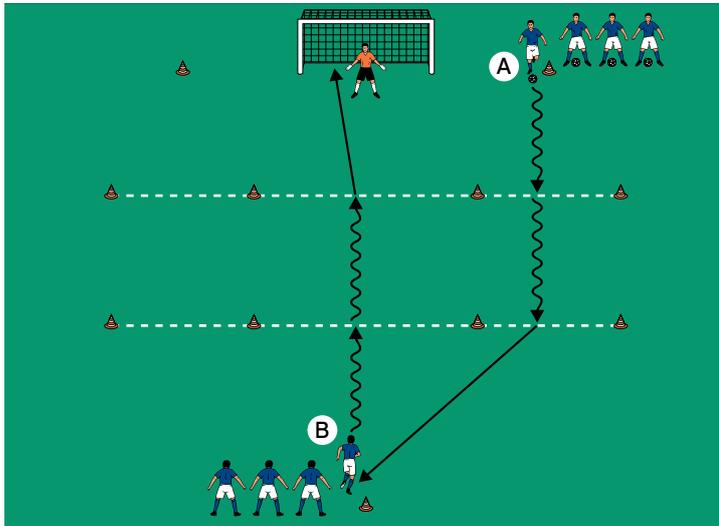


THEMA: DRIBBELN MIT VIELEN TEMPOWECHSELN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLER TEMPOWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter Dribbellinien markieren
- ▶ Positionshütchen aufstellen und die Spieler daran verteilen
- ▶ Die Spieler am Positionshütchen neben dem Tor haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt mit lockerem Tempo zur ersten Linie.
- ▶ Hier beschleunigt er und dribbelt mit höherem Tempo zur zweiten Linie, von wo er zu B passt.
- ▶ B nimmt in die Bewegung mit und dribbelt mit lockerem Tempo zur ersten Hütchenlinie.
- ▶ Dann beschleunigt auch er und kommt von der zweiten Hütchenlinie zum Torabschluss.
- ▶ Beide Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Vor dem Überdribbeln der ersten Hütchenlinie müssen die Spieler eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Tempowechsel sind im Fußball von großer Bedeutung.
- ▶ Entsprechend sollten die Tempowechsel deutlich erfolgen.
- ▶ Zum Schluss jeweils mit höchstmöglichem Tempo dribbeln.
- ▶ Nach 3 bis 4 Durchgängen eine kurze Pause einplanen.