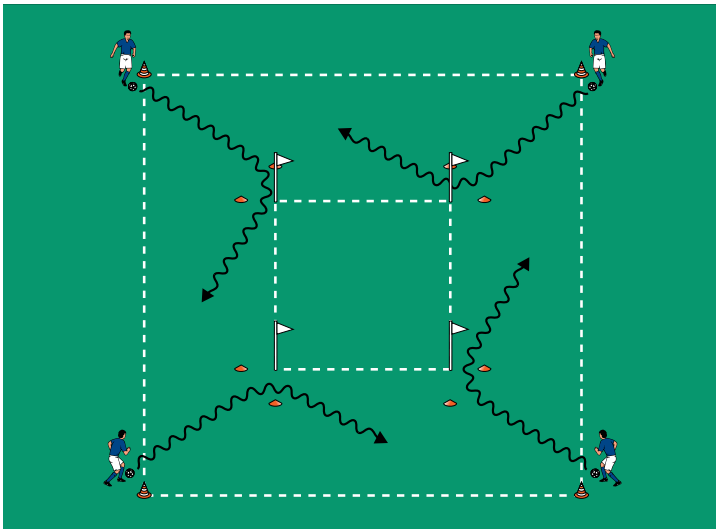


## THEMA: DRIBBLING



### TRAININGSFORM 1:

## DRIBBEL-RUNDLAUF

### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Hütchendreiecke gemäß Abbildung aufbauen (ca. 5 Meter vor den Eckhütchen)
- ▶ Die Spieler verteilen sich mit Bällen an den Eckhütchen

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal dribbeln die Spieler auf in das vor ihnen liegende Dreieck und bewegen sich rechts wieder hinaus.
- ▶ Sobald alle Spieler wieder an einem Starthütchen stehen, startet der Trainer den nächsten Durchgang.

### VARIATIONEN

- ▶ Richtungswechsel einbauen: links, rechts, rückwärts.
- ▶ Nur mit dem rechten und linken Fuß dribbeln.
- ▶ Verschiedene Finten im Dreieck ausführen (Schere, Übersteiger etc.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribbelvorgaben regelmäßig ändern.
- ▶ Auf richtiges Timing bei Finte und Richtungswechsel achten.
- ▶ Nach der Finte einen Tempowechsel einbauen.