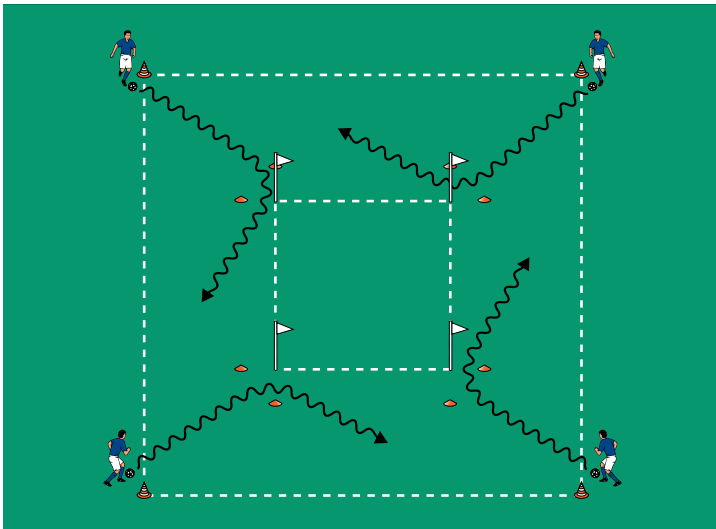


THEMA: DRIBBLING



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.

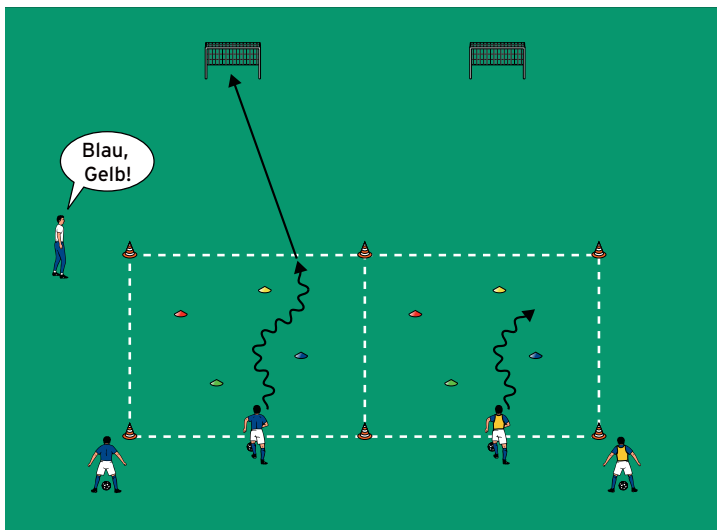
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: DRIBBLING



TRAININGSFORM 2:

HÜTCHENWALD

ORGANISATION

- ▶ Ein 5 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Darin einen Hütchenwald mit mehreren verschiedenfarbigen Hütchentellern aufbauen
- ▶ 2 Paare bilden und mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal des Trainers (hier: »Blau, Gelb!«) dribbeln die beiden ersten Spieler in das Feld, steuern auf die Hütchenteller in den genannten Farben zu, fintieren dort und schließen noch innerhalb des Feldes auf ihr Minitor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst abschließt, erhält einen Punkt.
- ▶ Für einen Treffer gibt es einen weiteren Punkt.

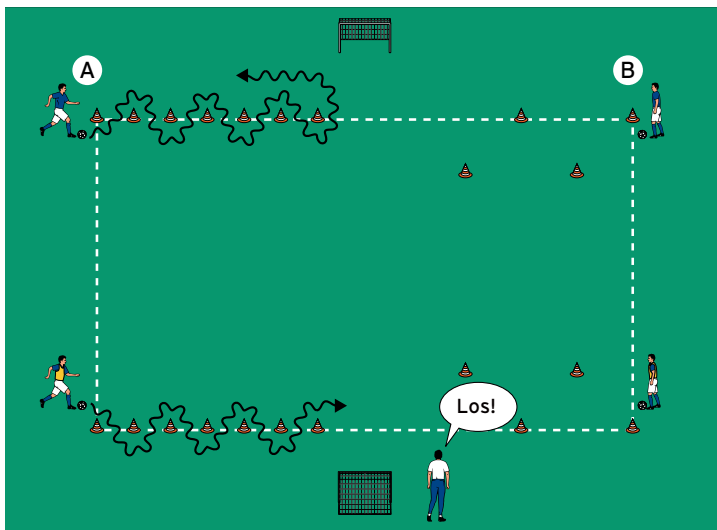
VARIATIONEN

- ▶ Unterschiedliche Anordnung/Distanzen der Hütchen
- ▶ Die Dribbeltechniken vorgeben (rechts, links, Fußwechsel).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung innerhalb des Feldes achten.
- ▶ Die Abstände der Hütchenteller je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.

THEMA: DRIBBLING



TRAININGSFORM 3:

SLALOM-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren und 2 Minitoren aufstellen
- ▶ An den Längsseiten des Feldes einen identischen Dribbelparcours aufbauen
- ▶ Für Spieler A: 7 Hütchen in einem Abstand von 2 Metern aufstellen
- ▶ Für Spieler B: 4 Hütchen in einem Abstand von 5 Metern diagonal versetzt aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen und mit Bällen gemäß Abb. an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal des Trainers startet A den Wettkampf und dribbelt durch den Slalom.
- ▶ Sobald A das Starthütchen wieder passiert, darf B starten usw.
- ▶ Nach dem zweiten Durchgang dribbelt B in Richtung des Minitors und schließt ab: Welches Team war zuerst erfolgreich?
- ▶ Die Spieler tauschen die Seiten.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit dem rechten oder linken Fuß dribbeln.
- ▶ Unterschiedliche Anordnung/Distanzen der Hütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten (3 Strafsekunden pro umgefallener Pylone).
- ▶ Die Abstände der Pylonen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Statt Minitoren können auch Dribbeltore verwendet werden.