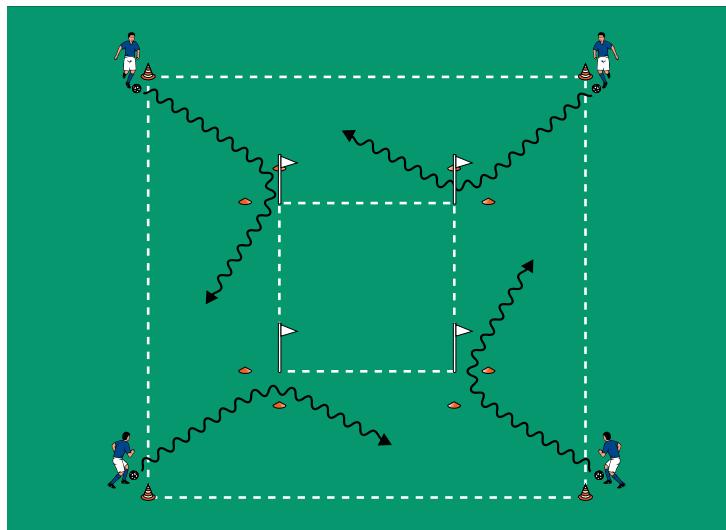


## THEMA: VIELSEITIG DAS DRIBBLING VERBESSERN



## SPIEL 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 Trainerkommando 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 linken oder rechten Fuß dribbeln.
- ▶ Verschiedene Finten im Dreieck ausführen (Schere, Übersteiger, Lieblingsfinte usw.).

## TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungen als Trainer vormachen und Laufwege sowie Stationswechsel behutsam aufzeigen.
- ▶ Am schwächsten Spieler orientieren: Die Übung erst dann wieder starten, wenn der letzte Spieler das Starthütchen erreicht hat.
- ▶ Schwächere Spieler gezielt 'coachen'.
- ▶ Die Dribbelvorgaben nach Möglichkeit (ggf. individuell) regelmäßig ändern.
- ▶ Auf richtiges Timing bei Finte und Richtungswechsel achten.
- ▶ Nach der Finte nach Möglichkeit einen Tempowechsel einbauen.