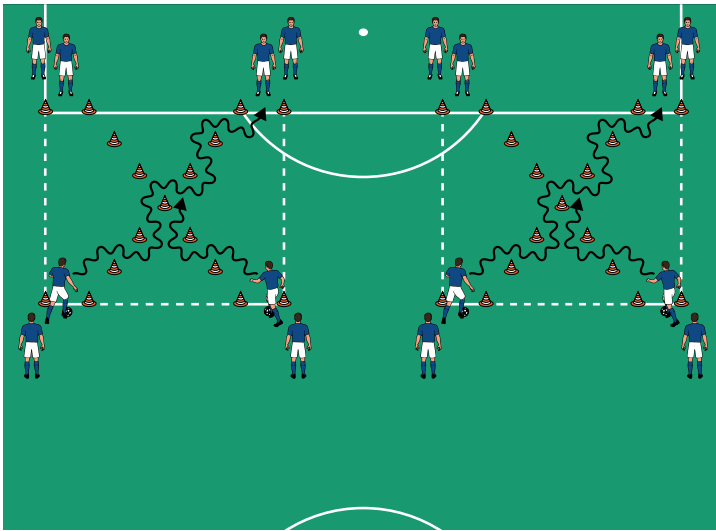


THEMA: DAS DRIBBELN AUCH IM SENIORENBEREICH WEITER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

DIAGONALES DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander zwei 15 x 12 Meter große Felder vor dem Strafraum markieren.
- ▶ In allen Ecken je ein 2 Meter großes Hütchentor aufstellen.
- ▶ In der Feldmitte jeweils diagonal 2 Hütchenparcours errichten.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig hinter den Hütchentoren aufstellen.
- ▶ Die ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler dribbeln gleichzeitig im Slalom durch die Hütchenparcours zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Hier übergeben die Ballbesitzer an die jeweils nächsten Spieler, die ebenfalls starten usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbelwege variieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: In einem Feld je 4 Spieler hinter den Hütchentoren postieren und eine Pendelstaffel organisieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer gezielt einen Dribbelfuß vorgeben bzw. beidfüßiges Dribbeln einfordern.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten!
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball heben, um im Slalomparcours nicht zusammenzustoßen.
- ▶ Das Dribbeltempo nach einigen Durchgängen kontinuierlich steigern.