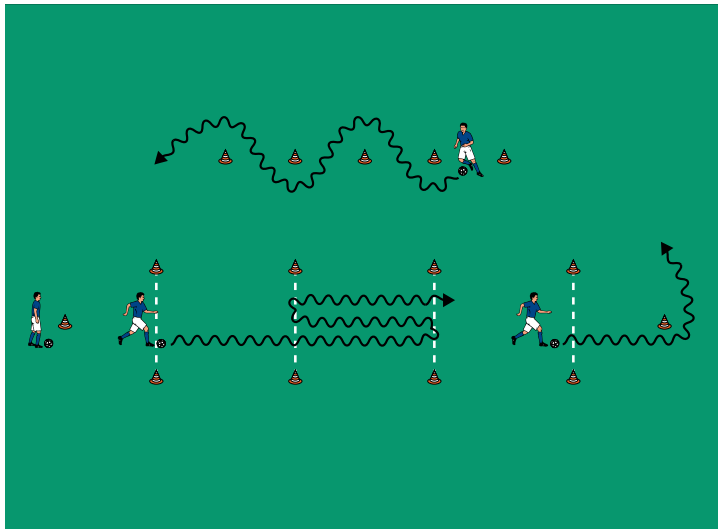


THEMA: DRIBBLING



TRAININGSFORM 1:

TEMPODRIBBLING MIT RICHTUNGSÄNDERUNGEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchentore, 1 Hütchenslalom und 2 Starthütchen gemäß Abbildung markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Startpositionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln bis hinter die zweite Linie, kappen ab, dribbeln hinter die ersten Linie, kappen ab und dribbeln über die dritte Linie.
- ▶ Anschließend durchdribbeln sie den Slalom und stellen sich erneut an.

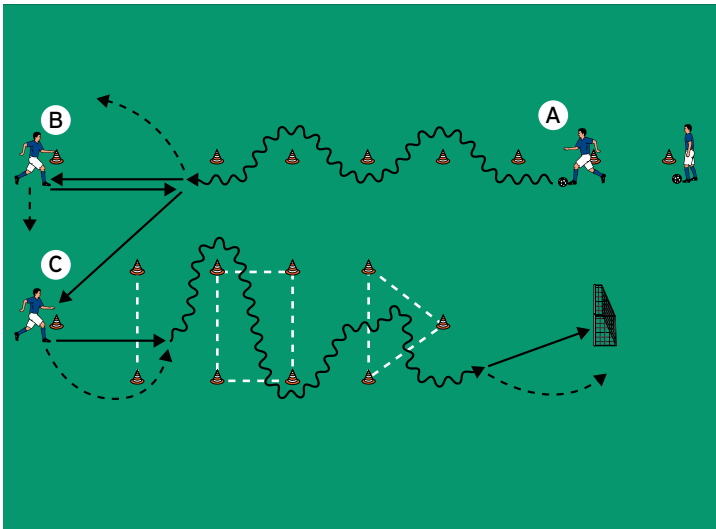
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: 2 Felder aufbauen und 2 Teams bilden. 1 gegen 1 als Teamwertung. Welches Team sammelt zuerst 10 Siege?
- ▶ Dribbling geradeaus, dabei mindesten 2 Kontakte zwischen den Linien.
- ▶ Start außen neben den Linien. Richtungswechsel um 90 Grad in den Parcours, noch einmal 90 Grad in Richtung Ziellinie.
- ▶ Dribbelaufgabe (z. B. Übersteiger oder Roulette) zwischen den Linien absolvieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Dribbeltempo nach der Finte verschärfen!
- ▶ Beidüßig üben.
- ▶ Beim Slalom auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo bei optimaler Genauigkeit dribbeln.

THEMA: DRIBBLING



TRAININGSFORM 2:

TECHNIK-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 1 Minitor errichten und den Technikparcours gemäß Abbildung anpassen
- ▶ Die Spieler an den Startpositionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei Position A haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ A dribbelt durch den Slalom, spielt einen Doppelpass mit B und passt zu C, der durch das vor ihm liegende Hütchentor passt und dieses umläuft.
- ▶ Anschließend nimmt er zum Hütchenfeld mit und umläuft dort 2 Hütchen.
- ▶ Danach dribbelt C ins Hütchendreieck, führt eine frei wählbare Finte aus und passt ins Minitor.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position vor.

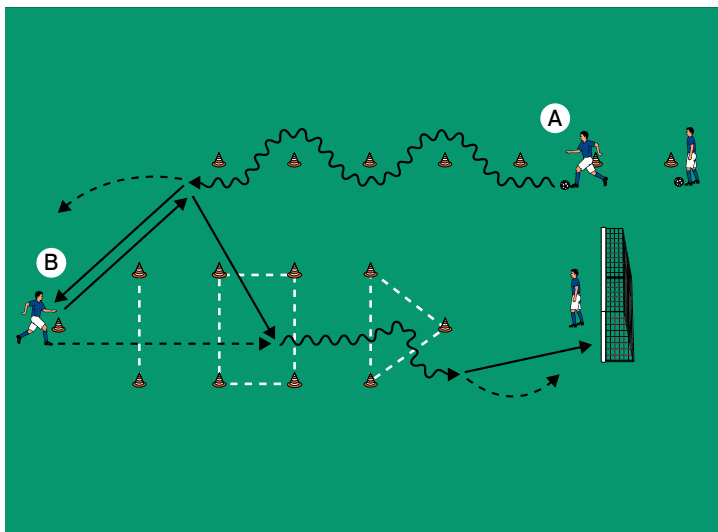
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Können die Spieler die Gesamtzahl der Treffer aus dem vorherigen Durchgang übertreffen?
- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor.
- ▶ C erhält nach dem Ablauf noch ein Zuspiel vom nächsten Spieler bei A und schießt erneut auf das Minitor ab.
- ▶ Den Dribbelweg im Hütchenquadrat variieren.

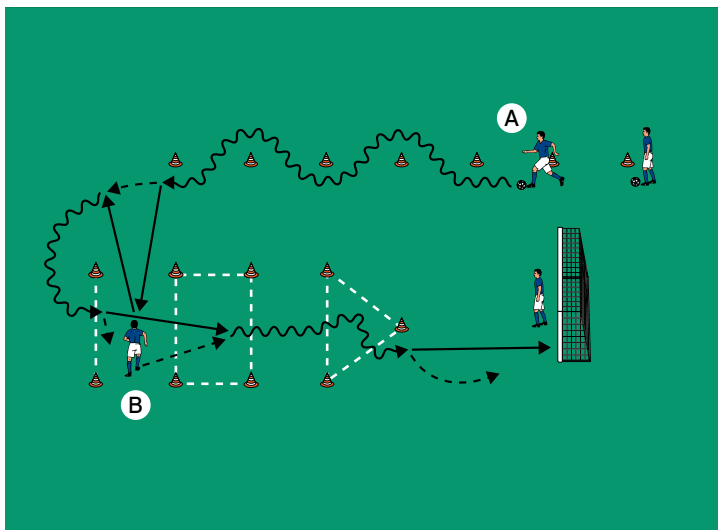
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten beidfüßig ausführen.
- ▶ Den Ball durch eine enge Ballführung stets unter Kontrolle behalten. Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- ▶ Auf ein präzises und in der Schärfe angemessenes Passspiel achten.

THEMA: DRIBBLING



Übung 1



Übung 2

TRAININGSFORM 3:

TECHNIK-RUNDLAUF MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Minitor durch 1 Großtor mit Torhüter ersetzen
- ▶ 1 Positionshütchen entfernen
- ▶ Die übrigen Spieler an den Startpositionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei Position A haben Bälle.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ A dribbelt durch den Slalom und passt zu B, der klatschen lässt und ins Hütchenfeld läuft.
- ▶ A passt in den Lauf von B, der im Feld zum Hütchendreieck an- und mitnimmt.
- ▶ Dort führt B eine Finte aus und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position vor.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ B positioniert sich zwischen Hütchentor und -feld.
- ▶ A dribbelt durch den Slalom und spielt einen Doppelpass mit B, der anschließend in das Hütchenfeld läuft.
- ▶ A nimmt zum Hütchentor an und mit, durchdribbelt dieses und passt zu B, der zum Hütchendreieck an- und mitnimmt.
- ▶ Dort führt B eine Finte aus und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Spieler agiert für einen Durchgang als Torhüter. Welcher Torhüter kassiert die wenigsten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter rücken ebenfalls eine Position weiter.
- ▶ Die Finten beidfüßig ausführen.
- ▶ Beim Slalom auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo bei optimaler Genauigkeit dribbeln.
- ▶ Auf ein präzises und in der Schärfe angemessenes Passspiel achten.