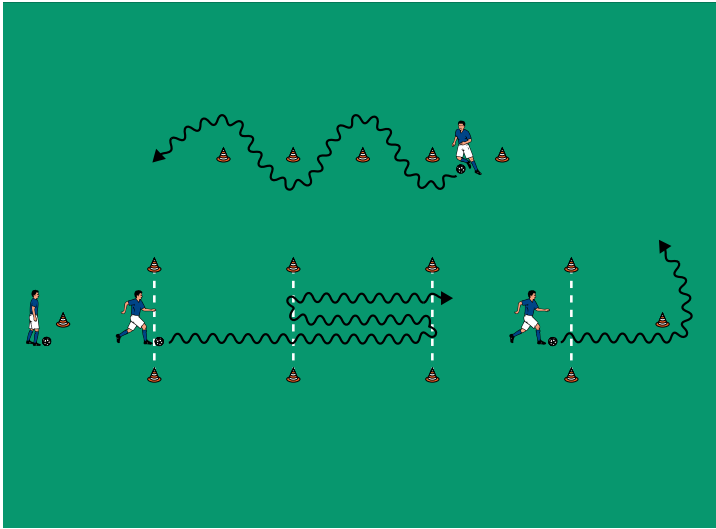


THEMA: DRIBBLING



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.