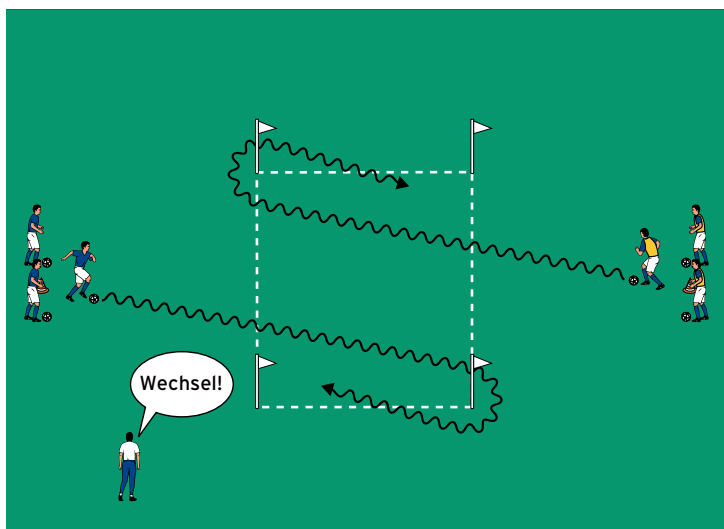


## THEMA: TECHNIKTRAINING IN DER KLEINGRUPPE



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-FELD

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Slalomstangen ein 5 x 5 Meter großes Technik-Feld markieren
- ▶ 5 Meter vor und hinter dem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln ins Technik-Feld und dort frei um die Stangen.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Wechsel" dribbeln die Spieler schnell zurück zum Starthütchen und die nächsten starten ins Technik-Feld.

##### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft die Finte im Dribbelfeld auf (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Verschiedenfarbige Stangen aufstellen: Der Trainer ruft die Stangen auf, die umdribbelt werden müssen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Vor den Stangen Richtungswechsel machen.
- ▶ Vor den Stangen Finten ausführen.
- ▶ Der Spieler von einem Starthütchen agiert sitzend im Technik-Feld als 'Krebs', dem der andere Spieler mit Ball ausweichen muss.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler kann mit seinem eigenen Tempo dribbeln.
- ▶ Im Technik-Feld den Blick vom Ball lösen, sich zum freien Raum orientieren und dem Mitspieler ausweichen.
- ▶ Nicht im Kreis, sondern mit vielen Richtungswechseln dribbeln.
- ▶ Die Spieler immer ungefähr 20 Sekunden im Technik-Feld dribbeln lassen und dann wechseln.
- ▶ Das Trainerkommando "Wechsel" auch optisch mit Handzeichen geben.