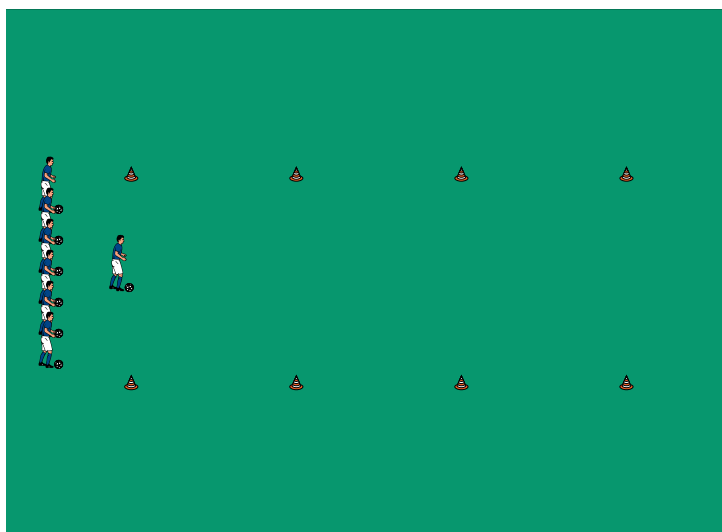


THEMA: SCHNELL UND ENG DRIBBELN



AUFWÄRMEN 1:

GASSEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 8 Hütchen in einem Abstand von jeweils 10 Metern zueinander aufstellen, so dass sich eine Hütchengasse ergibt
- ▶ Die Spieler mit Bällen mittig vor der Hütchengasse postieren

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler durchdribbeln die Hütchengasse mit verschiedenen Dribbelaufgaben (z. B. rechter/lin-ker Fuß, Innen-/Außenseite, Fußwechsel, Sohle usw.).

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler führen zwischen den mittleren Hüt-chen unterschiedliche Richtungswechsel aus (z. B. Sohlen-Zieher, Sohlen-Aufdreher, Kappen innen/außen usw.).

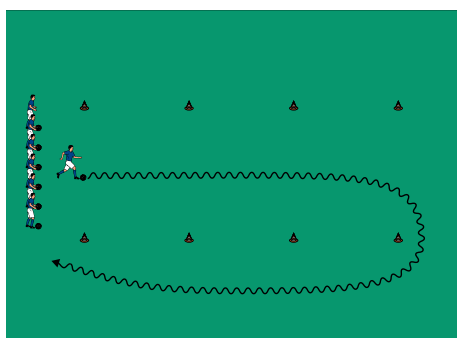
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Spieler dribbeln im Zick-Zack um die Hütchen und kappen innen/außen oder führen verschie-dene Finten aus.

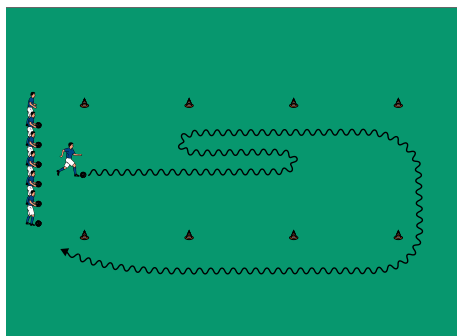
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang auf ein Trainerkom-mando starten, später die Spieler selbstständig entscheiden lassen.
- ▶ Die Hütchengasse kontrolliert mit vielen Kontak-ten durchdribbeln.
- ▶ Auf dem Rückweg außen an der Hütchengasse vorbeidribbeln.
- ▶ Rückweg gegebenenfalls noch mit einem Dribbel-Parcorus gestalten.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

