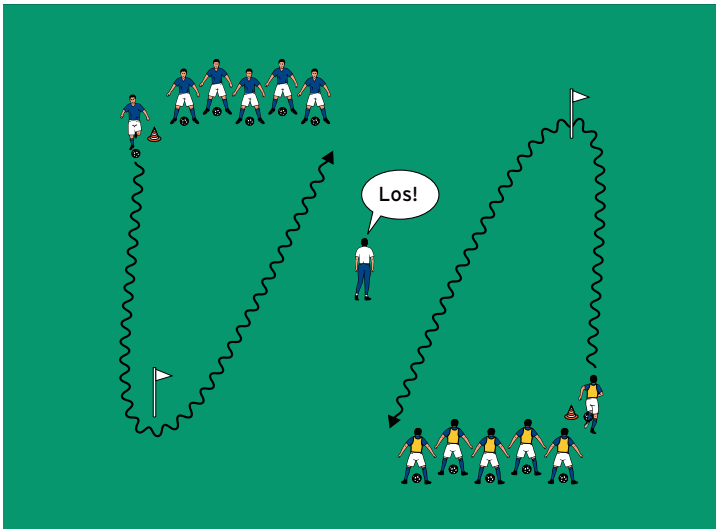


THEMA: GEKONNT DRIBBELN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern diagonal gegenüber markieren
- ▶ 15 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen.
- ▶ Vor der Stange einen Richtungswechsel (Sohlen-Zieher, Sohlen-Aufdreher, Rivelino-Trick) machen.
- ▶ Den Ball hinter der Stange zum anderen Starthütchen kappen.
- ▶ Beide Stangen umdribbeln und zum anderen Starthütchen dribbeln.
- ▶ Vor der Stange eine Finte (Körpertäuschung, Schußfinte, Übersteiger, Rivelino-Trick) machen und zum anderen Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler dribbelt in seinem individuellen Tempo.
- ▶ An der Stange den Ball mit wenigen Kontakten schnell in die neue Dribbelrichtung kappen.
- ▶ Weiträumig dribbeln, den Ball im Dribbling weiter vorlegen und so den freien Raum ausnutzen.
- ▶ Die versetzte Position der Stangen zu den anderen Starthütchen lässt die Spieler nach Umdribbeln der Stange oder nach der Finte diagonal vorwärts im Tempo weiterdribbeln.
- ▶ Abstand zwischen Hütchen und Stange auf das Können der Spieler anpassen.