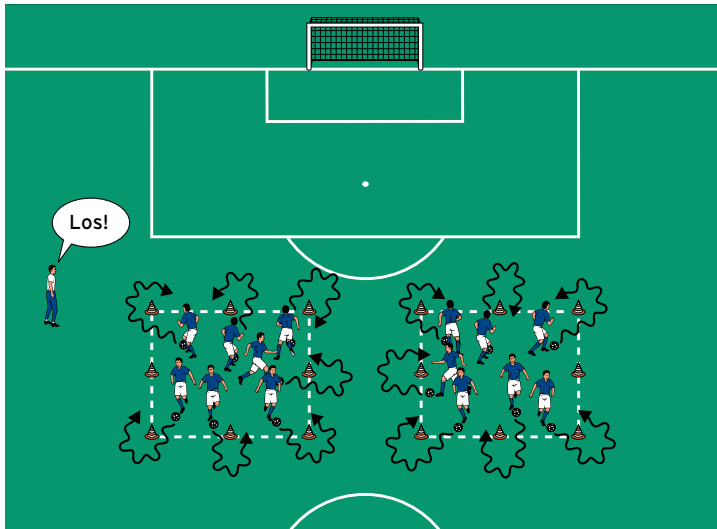


THEMA: AUS DEM DRIBBLING ABSCHLIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IN 2 RECHTECKEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum zwei 15 x 12 Meter große Rechtecke markieren
- ▶ Mittig auf den Seitenlinien zusätzliche Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig in den Feldern verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln sie ein Hütchen und kehren anschließend ins Feld zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Vorwärts oder rückwärts dribbeln.
- ▶ 3 Pflichtkontakte mit jedem Fuß vorgeben.
- ▶ Die Spieler müssen frei wählbare Finten ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Immer wieder seitliche Gewichtsverlagerungen einbauen, um sich bereits im Aufwärmen auf ein fintenreiches Dribbling mit vielen Richtungswechseln vorzubereiten.