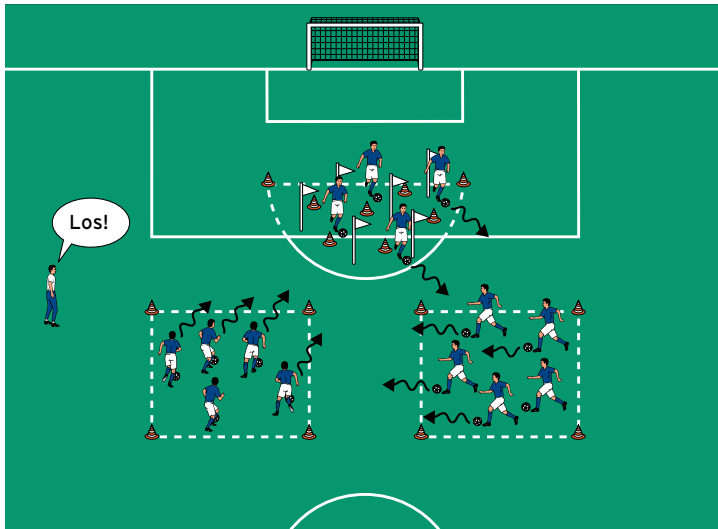


THEMA: AUS DEM DRIBBLING ABSCHLIESSEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN IN 2 RECHTECKEN UND EINEM DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich den Halbkreis am Strafraum bis zum Elfmeterpunkt als Feld markieren
- ▶ In diesem Feld je 6 Stangen und 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 dribbeln sie im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Feld, dribbeln dort weiter usw.

VARIATIONEN

- ▶ In den Feldern verschiedene Dribbelaufgaben stellen (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, den Ball mit der Sohle um die Hindernisse ziehen, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Auf ein Trainerkommando das Dribbeltempo ändern (Tempostufen von 1 bis 3).
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando im Gegenuhrzeigersinn die Felder wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld an der Strafraumgrenze die Stangen und Hütchen nicht berühren.
- ▶ Die Trainerkommandos möglichst per Handzeichen geben.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Stets den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.