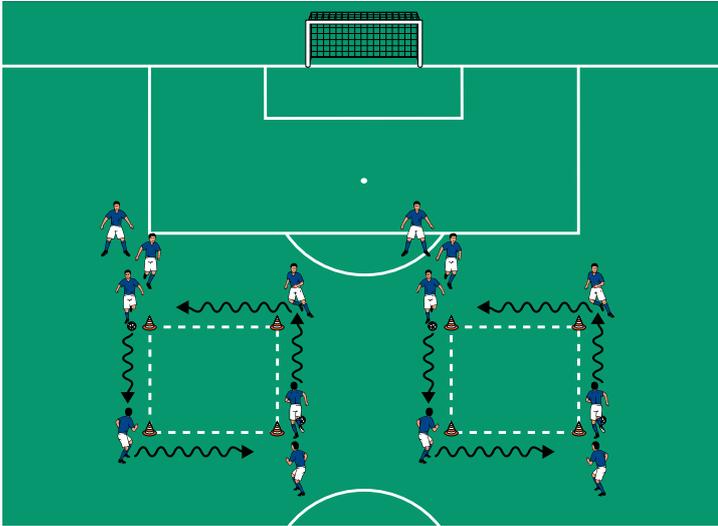


## THEMA: RAUMÜBERWINDENDES DRIBBLING



### AUFWÄRMEN 1:

### DRIBBELN UND ÜBERGEBEN IM RECHTECK

#### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum zwei 12 x 10 Meter großen Rechtecke aufbauen
- ▶ 2 Gruppen einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils in den Ecken der Felder verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer (A und C) dribbeln im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und übergeben dort an B bzw. D.
- ▶ Nach einer Weile die Dribbelrichtung wechseln.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler bauen frei wählbare Finten ins Dribbling ein.
- ▶ Die Spieler passen von Position zu Position.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball jeweils eng am Fuß führen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit beim Dribbeln achten.
- ▶ Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (nur mit rechts/links, Innen-/Außenseite, Sohle usw.).