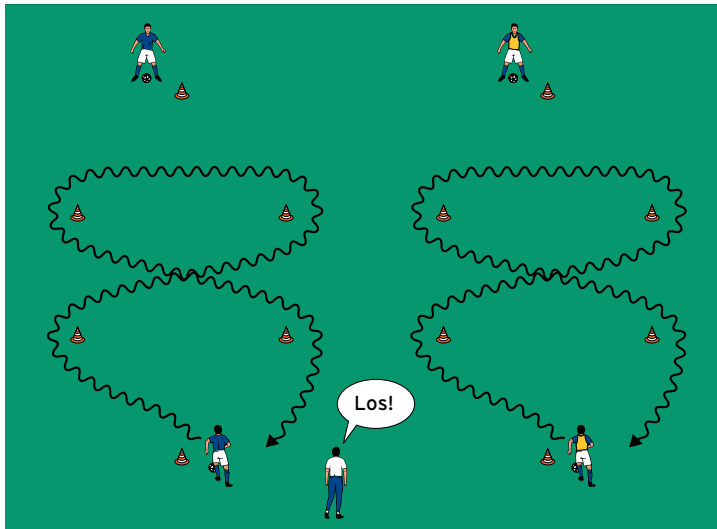


## THEMA: DRIBBLING



### TRAININGSFORM 2:

## TEMPOWETTLAUF

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Starthütchen mittig vor den Hütchentoren platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen positionieren

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal dribbeln die ersten Spieler einer Seite ins Feld, umdribbeln die Hütchentore in Form einer '8' und kehren zum Starthütchen zurück.
- ▶ Sobald der Spieler sein Starthütchen erreicht, startet der Spieler der anderen Seite ins Feld usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Duo absolviert den Durchgang am schnellsten?

### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: Welches Duo sammelt zuerst 10 Siege?
- ▶ Mittig des Feldes eine frei wählbare Finte einbauen.
- ▶ Die Dribbelwege variieren.
- ▶ Mit 1 Ball spielen und nach dem Dribbling zum Mitspieler auf die andere Seite passen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig üben.
- ▶ Beim Slalom auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo bei optimaler Genauigkeit dribbeln.