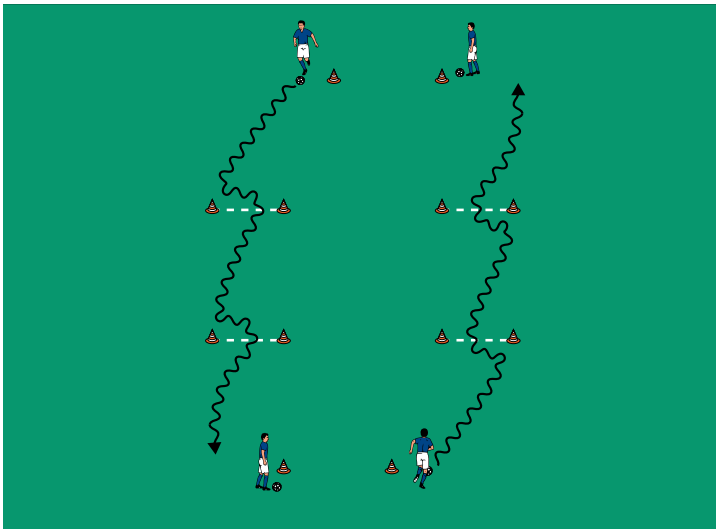


## THEMA: DRIBBLING



### TRAININGSFORM 1:

#### FINTENRUNDLAUF

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen und 4 Hütchentore aufbauen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig mit Ball auf die Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln zum rechten Hütchentor vor ihnen und führen davor eine Finte aus.
- ▶ Anschließend dribbeln sie geradeaus zum nächsten Hütchentor und fintieren erneut.
- ▶ Danach stellen sie sich bei der gegenüberliegenden Gruppe wieder an.

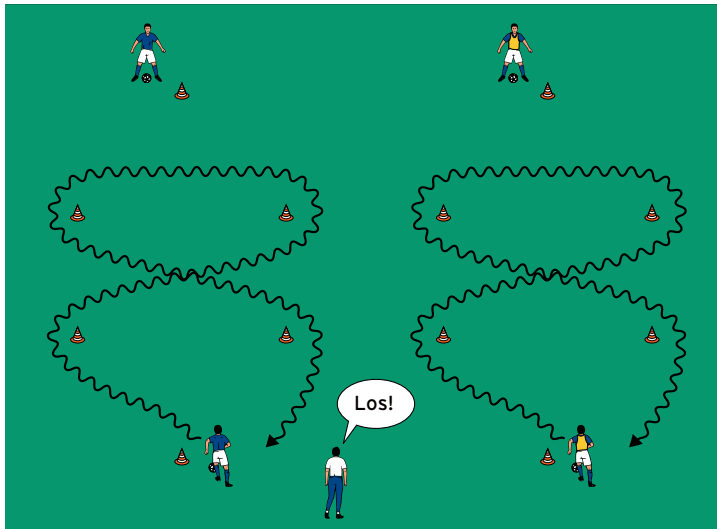
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln und durch die jeweils linken Hütchentore dribbeln.
- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (Körpertäuschung bzw. Ausfallschritt, Schere, Übersteiger, Schussfinte usw.).
- ▶ Nach dem zweiten Dribbeltor zum Spieler am Starthütchen passen, der ins Feld an- und mitnimmt usw.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten beidfüßig ausführen.
- ▶ Den Ball durch eine enge Ballführung stets unter Kontrolle behalten. Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- ▶ Nach jeder Finte das Tempo steigern und möglichst schnell wegstarten.

## 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?

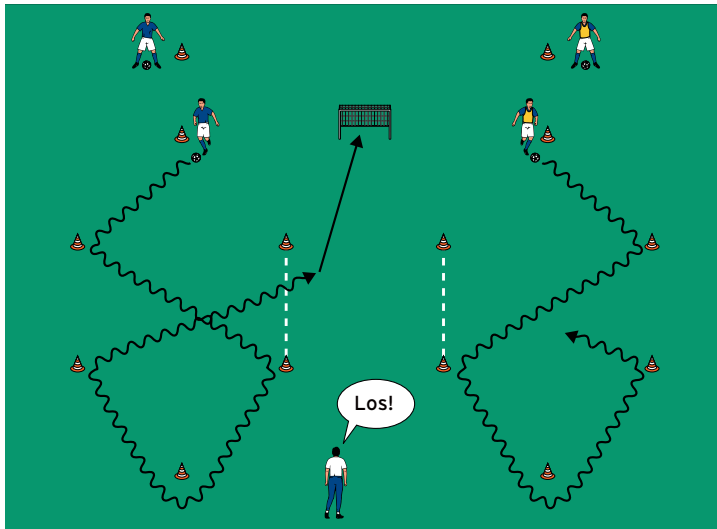
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## THEMA: DRIBBLING



### TRAININGSFORM 3:

## FINTENLAUF MIT TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf einer Seite 1 Minitor zwischen den Feldern errichten
- ▶ Auf der Seite des Tores je 1 weiteres Starthütchen platzieren
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen positionieren

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal dribbeln die ersten Spieler diagonal ins Feld, fintieren am Hütchen, dribbeln diagonal durchs Feld, führen am nächsten Hütchen erneut eine Finte aus und dribbeln ums Wendehütchen.
- ▶ Anschließend fintieren sie am nächsten Hütchen, dribbeln durch die Mitte über die Dribbellinie und schließen auf das Minitor ab.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für sein Team. Welches Team sammelt die meisten Punkte?

### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 2 Punkte für sein Team. Ein Folgetreffer des anderen Teams zählt 1-fach. Welches Team sammelt die meisten Punkte?
- ▶ Als Trainer eine Finte (z. B. Übersteiger oder Ausfallschritt) vorgeben.
- ▶ Die Dribbelwege variieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Seiten regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Finten zunächst frei wählen lassen.
- ▶ Beidfüßig üben.
- ▶ Den Ball durch eine enge Ballführung stets unter Kontrolle behalten. Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- ▶ Nach jeder Finte das Tempo steigern und möglichst schnell wegstarten.