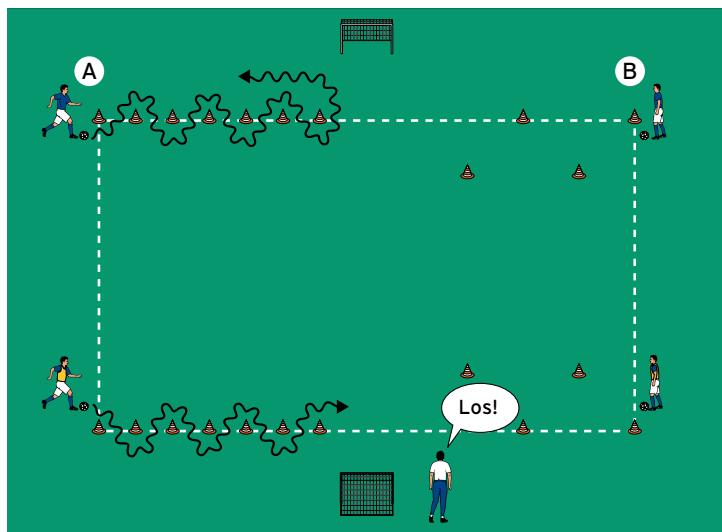


THEMA: VIELSEITIG DAS DRIBBLING VERBESSERN



SPIEL 3: SLALOM-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren und 2 Minitore aufstellen
- ▶ An den Längsseiten des Feldes einen identischen Dribbelparcours aufbauen
- ▶ Für Spieler A: 7 Hütchen in einem Abstand von 2 Metern aufstellen
- ▶ Für Spieler B: 4 Hütchen in einem Abstand von 5 Metern diagonal versetzt aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und mit Bällen gemäß Abb. an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando startet A den Wettbewerb und dribbelt durch den Slalom.
- ▶ Sobald A das Starthütchen wieder passiert, darf B starten.
- ▶ B dribbelt ebenfalls durch den Hütchenslalom und schließt dann auf das Mitor ab.
- ▶ Welches Team trifft zuerst?
- ▶ Anschließend die Seiten tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Startposition der Spieler variieren (z. B. aus dem Liegen ins Dribbling starten usw.).
- ▶ Die Ballbesitzer müssen vor dem Torabschluss eine frei wählbare Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung als Trainer vormachen und Laufwege behutsam aufzeigen.
- ▶ Auf gleich starke Teams achten.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung beim Dribbling achten (für leistungsstarke Spieler: 3 Strafsekunden pro umgefallenem Hütchen).
- ▶ Die Abstände der Pylonen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Torschussentfernung individuell dem Können der Spieler anpassen.
- ▶ Statt Minitore können auch Dribbeltore verwendet werden.