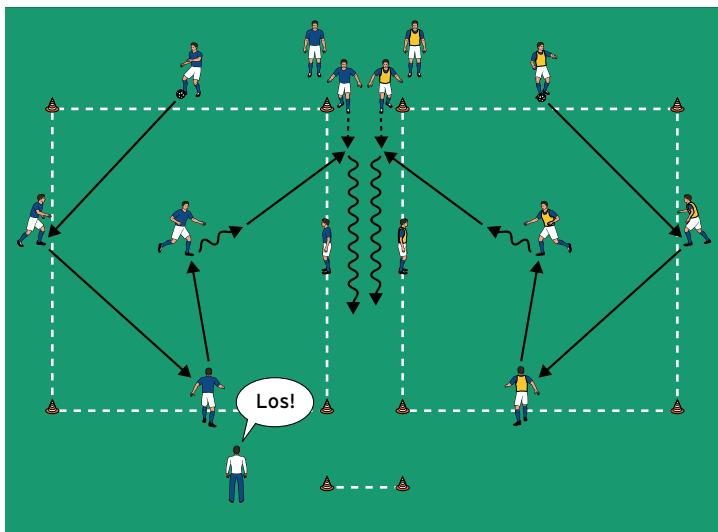


## THEMA: SCHNELLIGKEITSTRAINING DURCH SPIELEN IN DIE TIEFE



### AUFWÄRMEN 2:

## KOMPLEXES DRIBBELDUELL

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Zwischen den Feldern 1 Hütchenlinie markieren.
- ▶ Pro Gruppe 4 Passspieler und 2 Dribbelspieler benennen.

### ABLAUF

- ▶ Die Passspieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler 3 Pässe in der Gruppe spielen.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes spielt in den Zwischenraum und der Dribbelspieler beendet die Aktion durch ein Dribbling über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der die Linie zuerst überquert, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- ▶ Nach 3 Durchgängen die Aufgaben tauschen.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Eine Kontaktbeschränkung festlegen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel zum Dribbelspieler darf in den Raum erfolgen.
- ▶ Der Spieler darf jedoch erst loslaufen, wenn der Ball den Zwischenraum erreicht hat.