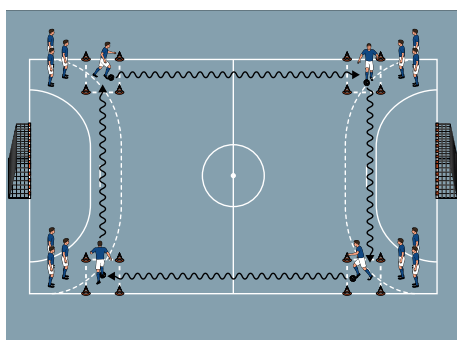
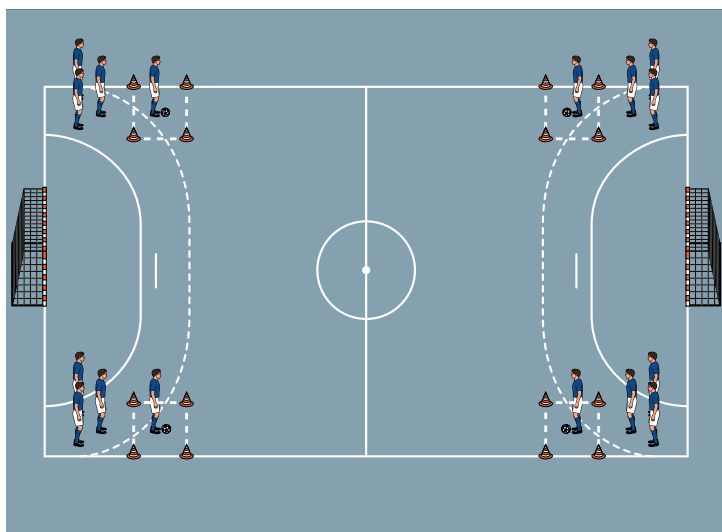
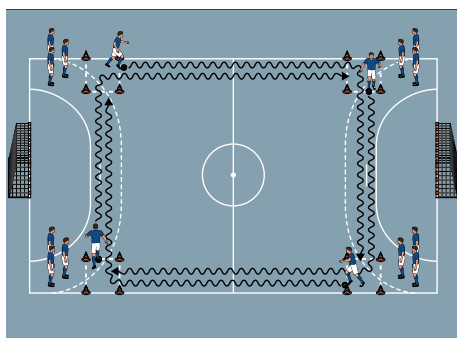


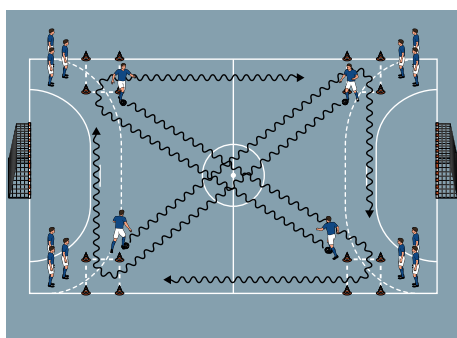
THEMA: ABSCHLUSSTARKE DRIBBLER*INNEN GESUCHT!



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

4-FELDER-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ In jeder Hallenecke ein 2 x 2 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 4 Gruppen einteilen und auf die Felder verteilen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig und dribbeln im Uhrzeigersinn ins nächste Feld.
- ▶ Dort halten sie den Ball an und stellen sich bei dieser Gruppe wieder an.
- ▶ Anschließend starten sofort die jeweils nächsten Spieler, dribbeln ins nächste Feld usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler durch das nächste Feld hindurch bis ins übernächste Feld.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler zunächst durch die Halblenmitte ins diagonal gegenüberliegende Feld und dann nach rechts ins jeweils nächste Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungen jeweils in beide Richtungen durchführen. Dabei im Uhrzeigersinn mit links, gegen den Uhrzeigersinn mit rechts dribbeln.
- ▶ Zwischen den Feldern den Ball kontrolliert weiter vorlegen, um mit möglichst hohem Tempo dribbeln zu können.
- ▶ Nach dem Dribbling den Ball sicher mit der Fußsohle mittig im Zielfeld stoppen.