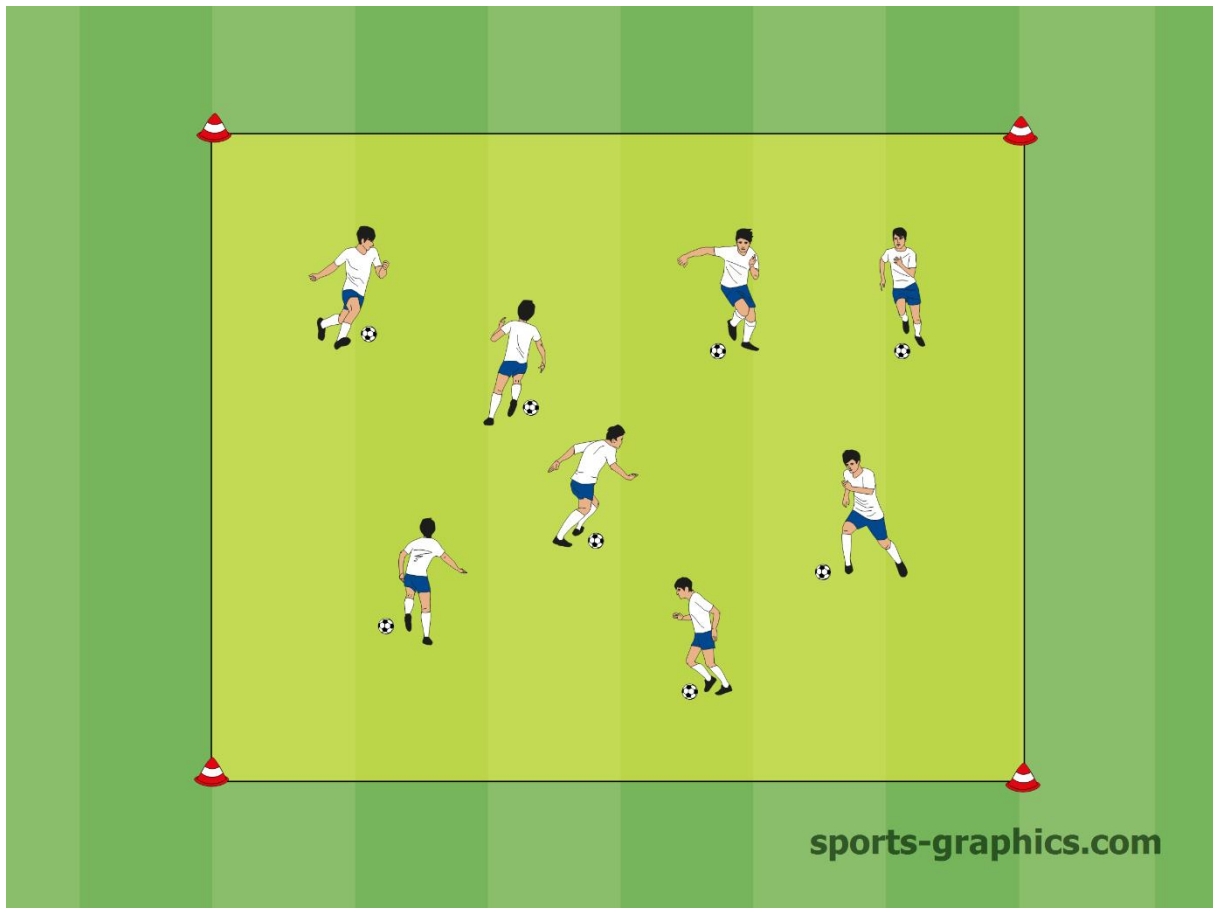


Kommando-Dribbling



10 Minuten

Organisation:

- Markiere ein 20 x 20 Meter großes Quadrat
- Jeder Spieler hat einen Ball

Ablauf:

- Alle Spieler dribbeln im lockeren Tempo frei im Feld
- Auf ein Trainerkommando wird das Tempo um 10 Sekunden angezogen
- Anschließend wieder lockeres Tempo bis zum nächsten Trainerkommando

Variationen:

- Nur mit links/rechts dribbeln
- Der Ball des Mitspielers kann weggespizelt werden, ohne dabei den eigenen zu verlieren
- Auf ein Trainerkommando den eigenen Ball liegen lassen und einen anderen aufnehmen

Coaching:

- Aufmerksamkeit
- Antrittsschnelligkeit
- Dribbling
- Explosivität
- Ausweichen
- Tempodribbling

Eigene Infos: _____