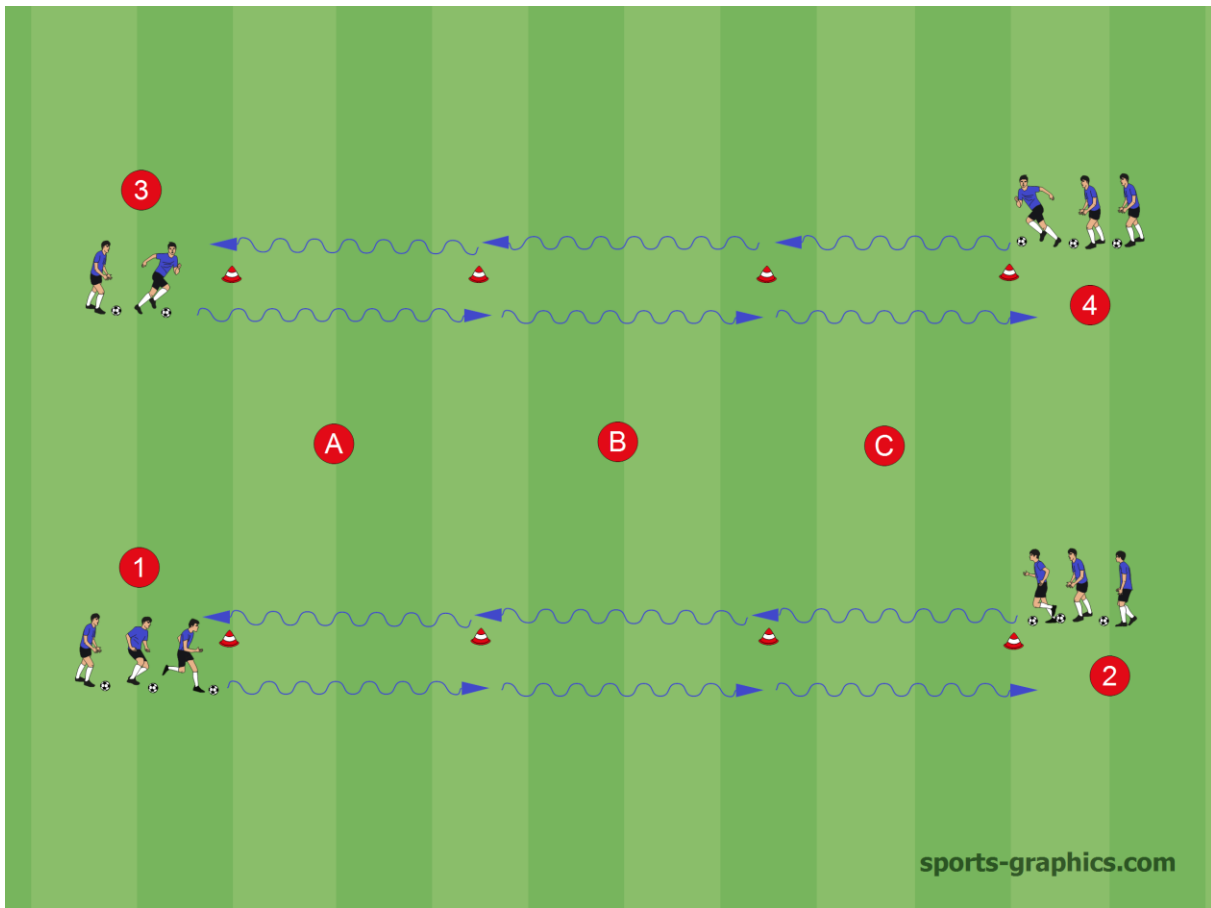


Dribbel Variationen



15 Minuten

Organisation:

- Markiere eine Dribbelstation mit 4 Positionshütchen gemäß Abbildung
- Abstand zwischen den Hütchen 10 Meter
- Die Spieler auf die Positionen zuweisen
- Jeder Spieler hat einen Ball

Ablauf:

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler zur Startposition gegenüber
- Zwischen der Strecke gibt es in den jeweiligen Abschnitten Aufgaben zu erfüllen
- A: Dribbling mit vielen Kontakten
- B: Tempodribbling
- C: Dribbling mit dem schwachen Fuß
- Danach stellt sich der der Spieler von 1 zu 2 und 3 zu 4 (und umgekehrt)

Variationen:

- Tempodribbling bei A
- Seitlich mit der Sohle bei C
- Rechts/Links Dribbling bei B

Coaching:

- Technische Fehler im Dribbling vermeiden
- Bewegungstempo steuern & kontinuierlich steigern
- Aufgaben konzentriert erfüllen

Eigene Infos: _____