

## Aufbau - Training Dribbeltechniken



- 3x2 und 2x2 verschiedenfarbige Hütchen, 4 Bodenmarkierungen, 4 Stangen, ein Tor und ausreichend Bälle werden für die Übungen benötigt. Für die Spielform stehen weitere 20 Bodenmarkierungen und ein Tor zur Verfügung
- In einiger Entfernung vom Tor (Abstände nach Altersklasse bzw. Leistungsvermögen), werden drei Hütchenreihen aufgestellt, wie in der Grafik zu erkennen ist.
- An der linken und rechten Übungsfeldseite wird jeweils ein Stangentor aufgestellt.
- In weiterer Entfernung zu den Stangentoren (ca. 8 bis 10 Meter) legen wir die 4 Bodenmarkierungen zur Orientierung aus.
- Die Hütchentore und die Stangentore sollten mindesten ein Meter breit sein.