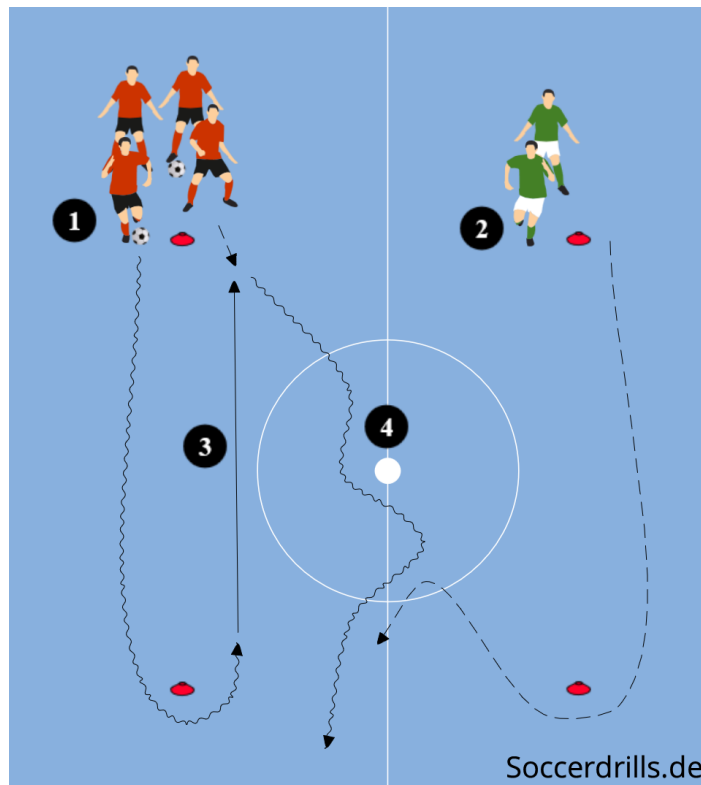


## Hauptteil I - Futsal-Training Dribbling -difficult- 1 gegen 1 mit Dribbeltor



### Organisation:

- Wir legen mit Markierungen ein Rechteck aus. Die Feldgröße ist abhängig vom Leistungsvermögen, empfehlenswert sind 10x20 Meter, also relativ groß.
- Wir benötigen ausreichend Bälle.
- In der Grafik haben wir oben an den langen Seiten jeweils rechts und links zwei Spielergruppen postiert. Bei einer hohen Spieleranzahl können weitere Übungsfelder markiert werden.
- Die linke Gruppe in der Grafik hat Bälle zur Verfügung. Es starten immer zwei Spieler gleichzeitig mit einem Ball.
- Die rechte Gruppe in der Grafik sind die Abwehrspieler. Dort werden keine Bälle benötigt.

### Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt an der langen Seite des Rechtecks zur Markierung und dreht sich mit Ball um die Markierung herum.
  2. Etwas zeitversetzt startet auf der anderen Seite ein Abwehrspieler und läuft um die nächste Markierung herum. Je nach Spielfeldgröße darf dieser erst starten, wenn die Angreifer den Pass ausführen.
  3. Der Startspieler passt auf seinen Mitspieler.
  4. Der Passempfänger versucht die Linie zwischen den beiden Markierungen dribbelnd zu überqueren. Der Verteidiger versucht dies zu verhindern.
- Anschließend wechselt der erste Dribbler in die Gruppe des Passempfängers. Der Passempfänger wird zum Verteidiger und der Verteidiger wechselt in die Gruppe der Startspieler.

### Varianten:

- Die Spieler wechseln nach dem Ablauf nicht mehr in andere Gruppen. Es spielen zwei Teams gegeneinander. Nach einer bestimmten Zeit oder wenn alle Spieler die Übung ausgeführt haben, tauschen Angreifer und Verteidiger die Rollen. So ist ein Wettkampf zwischen den Gruppen möglich.
- Übungsfeld vergrößern/verkleinern.

### Trainertipps:

- Fordere enge Ballführung.
- Sohlenzieher bei der Umrundung der Markierung fordern.
- Tricks/Finten sollten die Spieler immer wieder einsetzen.