

Dribbling - Allein im Team



Organisation:

- 3x2 und 2x2 verschiedenfarbige Hütchen, 4 Bodenmarkierungen, 4 Stangen einen Ball für jeden Spieler.
- Es werden drei Hütchenreihen aufgestellt, wie in der Grafik zu erkennen ist.
- An der linken und rechten Übungsfeldseite wird jeweils ein Stangentor aufgestellt. Die Hütchentore und die Stangentore sollten mindesten ein Meter breit sein.
- Den Stangentoren werden Buchstaben zugeordnet, in der Grafik A und B.
- Für den späteren Wettkampf teilen wir die Spieler in zwei Teams ein.
- Jeder Spieler verfügt über einen Ball.

Ablauf:

- Die Spieler dribbeln frei im Hütchenfeld.
- Auf Trainerkommando (Grafik = B!), versuchen die Spieler schnellstens das aufgerufene Stangentor zu durchdribbeln.

Varianten:

- Der Trainer ruft immer wieder Farben der Hütchetore auf, diese müssen dann durchdribbelt werden. Plötzlich wird dann ein Stangentor aufgerufen.
- Die beiden Teams treten gegeneinander an. Welches Team passiert als erstes komplett das aufgerufene Stangentor?

Trainertipps:

- Aus der engen Ballführung geht es ins Tempo.
- Gebe deutliche Kommandos.
- Verschiedene Dribbeltechniken fordern.