

Dribbling - Dribbel-Viper



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.
- 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.
- Wir teilen die Trainingsgruppe in zwei oder drei Teams auf, jeder Spieler verfügt über einen Ball.
- Die Spieler stellen sich in den Gruppen hintereinander auf.

Ablauf:

- Ein Spieler dribbelt vorweg, er ist der Leader, die anderen Spieler seines Teams folgen.
- Der Leader dribbelt wahllos durch den Übungsaufbau.

Varianten:

- Der Leader erhöht oder verlangsamt das Dribbeltempo.
- Auf Trainerkommando drehen sich die Spieler um 180 Grad, der letzte Spieler wird zum Leader.
- Auf Trainerkommando übernimmt ein benannter Spieler die Leaderaufgabe.
- Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf. Die Gruppe muss schnellstens ein Hütchentor mit der aufgerufenen Farbe durchqueren.

Trainertipps:

- Enge Ballführung.
- Erinnere die Spieler an verschiedene Dribbeltechniken.
- Auf Beidfüßigkeit achten.