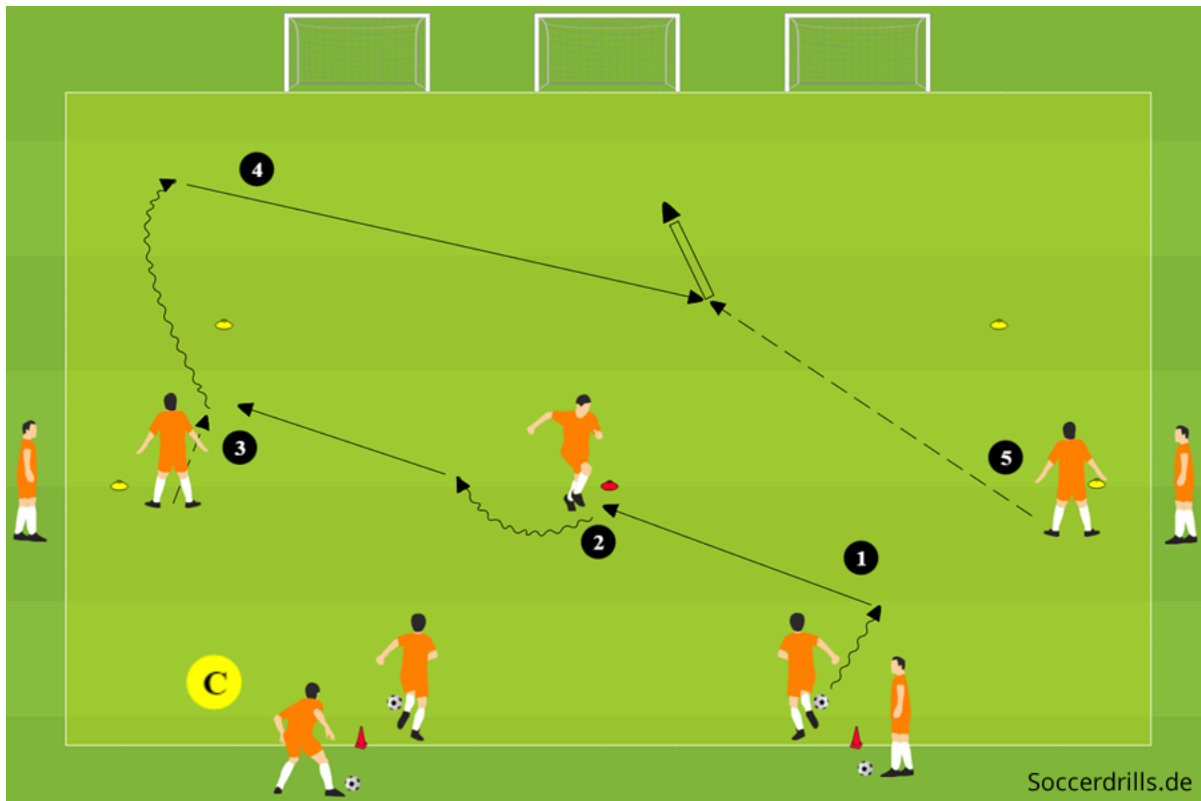


Dribbling - Der Ballverteiler



Organisation:

- Die Übungsfläche hat eine Größe von bis zu 40 x 30 Metern.
- Auf der längere Seite stellen wir zentriert auf der Grundlinie drei Minitor (Stangentore, Hütchentore) auf.
- Ca. 20 bis 25 Meter von den Toren entfernt, werden drei Bodenmarkierungen in einer Reihe ausgelegt. Eine im Zentrum, dort wird der Ballverteiler postiert und zwei an den Außenlinie, dort stellen sich jeweils Flügelspieler auf.
- Am Ende des Feldes werden zwei Hütchen aufgestellt, dies sind die Startposition der Spieler mit Ball.

Ablauf A:

1. Der Startspieler dribbelt an, nicht gerade, sondern leicht diagonal und passt zum Ballverteiler.
2. Der Verteiler im Zentrum dreht auf, dribbelt kurz und passt in den Lauf des Flügelspielers.
3. Der Flügelspieler kontrolliert den Ball und dribbelt, zieht dabei nach innen an der Markierung vorbei und schießt auf ein Tor.
4. Der Verteiler bleibt auf seiner Position, die anderen Spieler tauschen ihre Position.

Ablauf B:

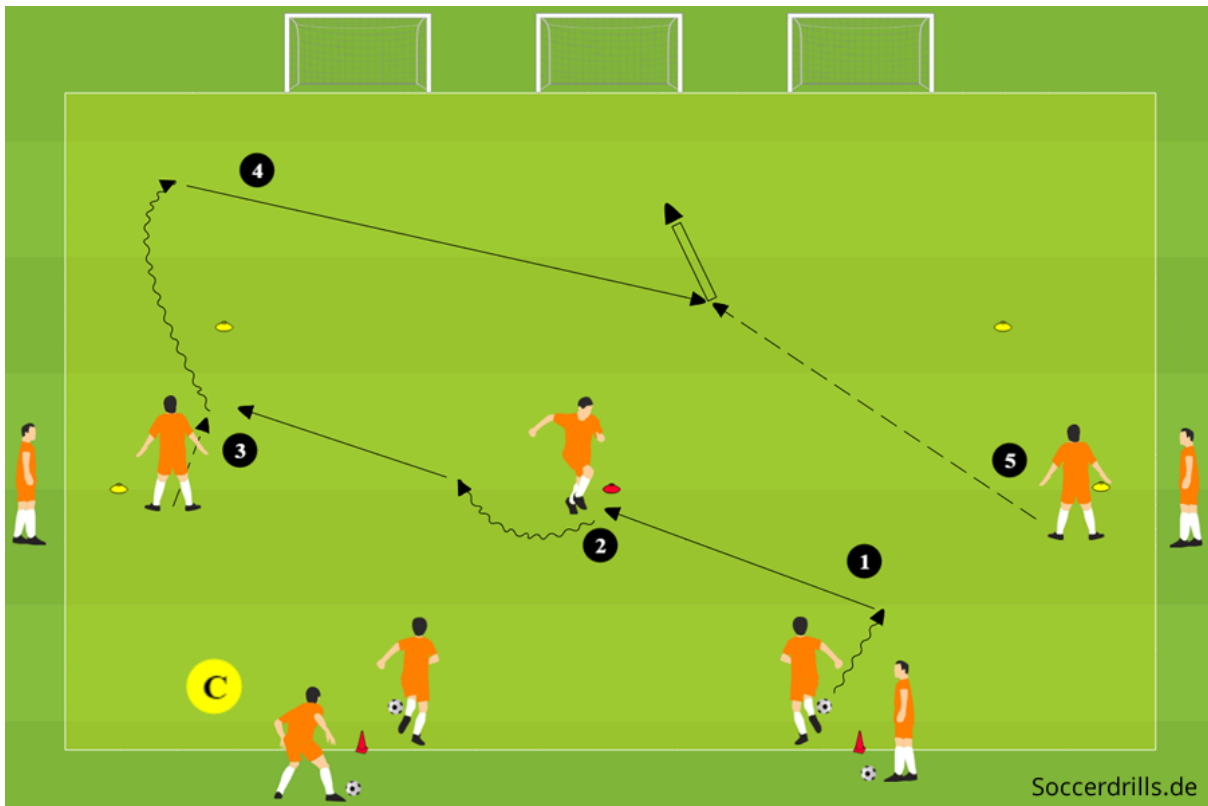
- Ablauf wie A, der letzte Spieler zieht nicht innen an der Markierung vorbei, sondern außen.

Ablauf C:

Siehe Grafik Seite 2

4. Ablauf wie B, jetzt wird nach dem letzten Dribbling nicht auf ein Tor geschossen. Der Ball wird diagonal vors Tor gepasst.
5. Dort ist der Spieler von der anderen Seite gestartet und schießt direkt auf ein Tor ab.

Dribbling - Der Ballverteiler



Varianten:

- Es wird von beiden Startpositionen nur leicht zeitversetzt gestartet.
- Statt drei kleine Tore, ein Tor mit Torwart.
- Die Tore werden durchnummeriert. Mit dem letzten Pass ruft der Trainer das Tor auf, auf welches geschossen werden soll.

Trainertipps:

- Achte auf das schräge Andribbeln beim Übungsstart.
- Der Verteiler führt den Ball dicht am Fuß mit hohem Tempo.
- Die Pässe vom Verteilen erfolgen in den Lauf der Außenspieler.