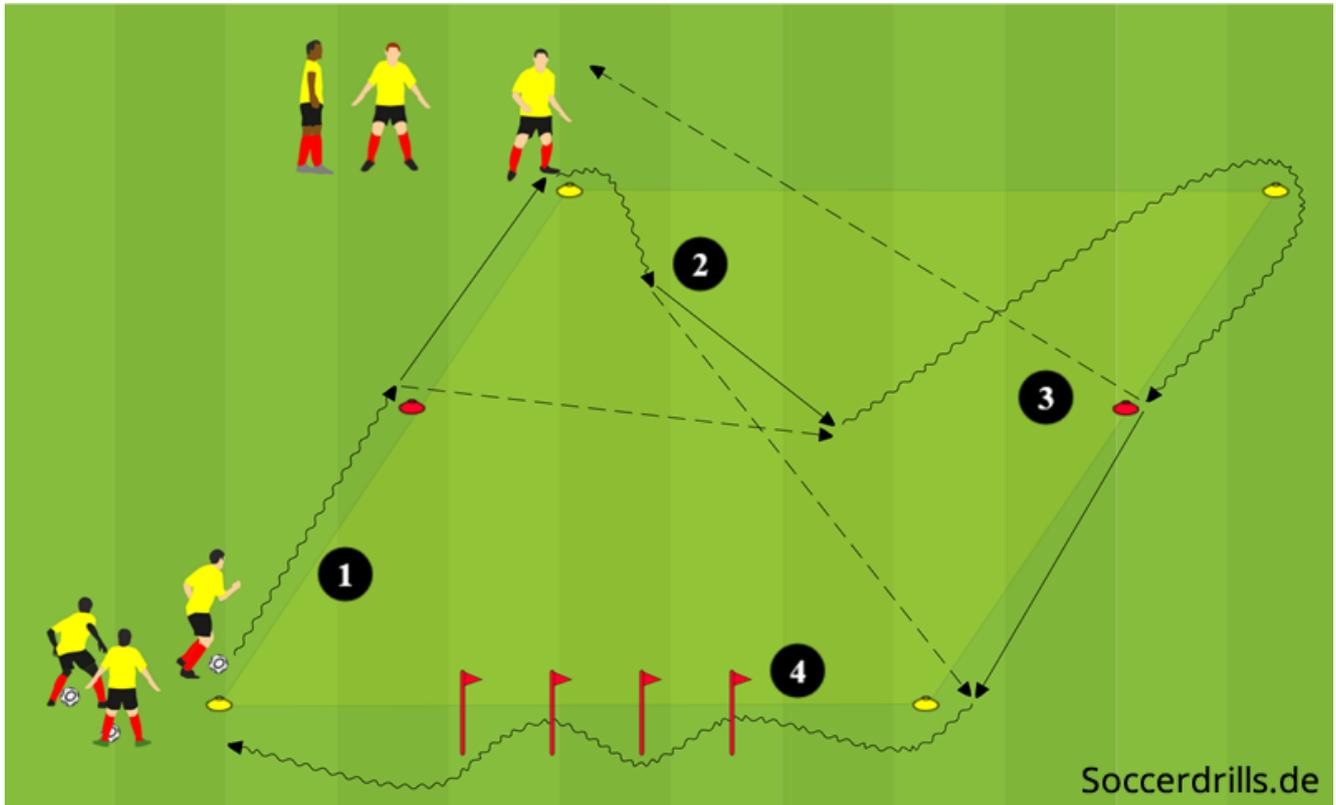


Dribbling - Schieflage - Variante 1



Organisation:

- Mit Bodenmarkierungen wird ein Parallelogramm ausgelegt. Die Größe des Übungsfeldes ist stark abhängig vom Leistungsvermögen.
- In der Grafik erkennst du, dass die Startmarkierung zur nächste Markierung im Uhrzeigersinn nach außen verschoben ist.
- An der Feldbegrenzung, rechts neben der Startmarke wurden vier Slalomstangen gestellt/gesteckt. Diese kurze Slalomstrecke kann auch mit Hütchen markiert werden.
- Die Spieler an der Startmarkierung haben jeweils einen Ball. Auf der gegenüberliegenden Markierung werden Spieler ohne Bälle postiert.
- Je weniger Übende am Ablauf beteiligt sind, desto intensiver wird diese Trainingsübung. Weitere Übungsfelder sind schnell und leicht aufgebaut.

Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt am Parallelogramm eine längere Distanz und passt auf die nächste Position. Anschließend bietet er sich im Übungszentrum an.
2. Der Passempfänger erwartet den Ball in offener Stellung und zieht ihn seitlich an der Markierung vorbei. Es folgt ein kurzes Dribbling und der Pass auf den Startspieler im Übungszentrum. Anschließend läuft er diagonal zur Markierung auf der anderen Seite.
3. Der Startspieler kontrolliert den Ball im Zentrum und dribbelt diagonal weiter. Es geht um die Markierung herum und nach einem längeren Dribbling folgt der Pass zum Startspieler. Anschließend läuft er auf die Startposition der Gruppe oben links.
4. Der Spieler erwartet den Ball in offener Stellung, zieht ihn an der Markierung vorbei und starte in den Slalomparcours. Danach schließt er sich mit Ball der Startgruppe an.

Dribbling - Schieflage - Variante 1

Varianten:

- Der Spieler, der sich am Ende der Aktion ohne Ball der nächsten Gruppe anschließt, erhält auf seinem Rückweg eine zusätzliche koordinative Aufgabe (Koordinationsleiter, Reifensprünge, etc.).
- Das Übungsfeld vergrößern, die Distanzen deutlich erweitern oder verringern.
- Verschiedene Passtechniken. Bei großen Feldern auch Chipbälle fordern.
- Bei jeder Ballannahme wird zunächst nach hinten gedribbelt, so erschweren wir die Ballkontrolle und die Dribbelwege werden länger.

Trainertipps:

- Bei der Ballannahme wird der Ball mit dem ersten Kontakt in Dribbelrichtung mitgenommen.
- Langsam starten und dann stetig höheres Tempo fordern.