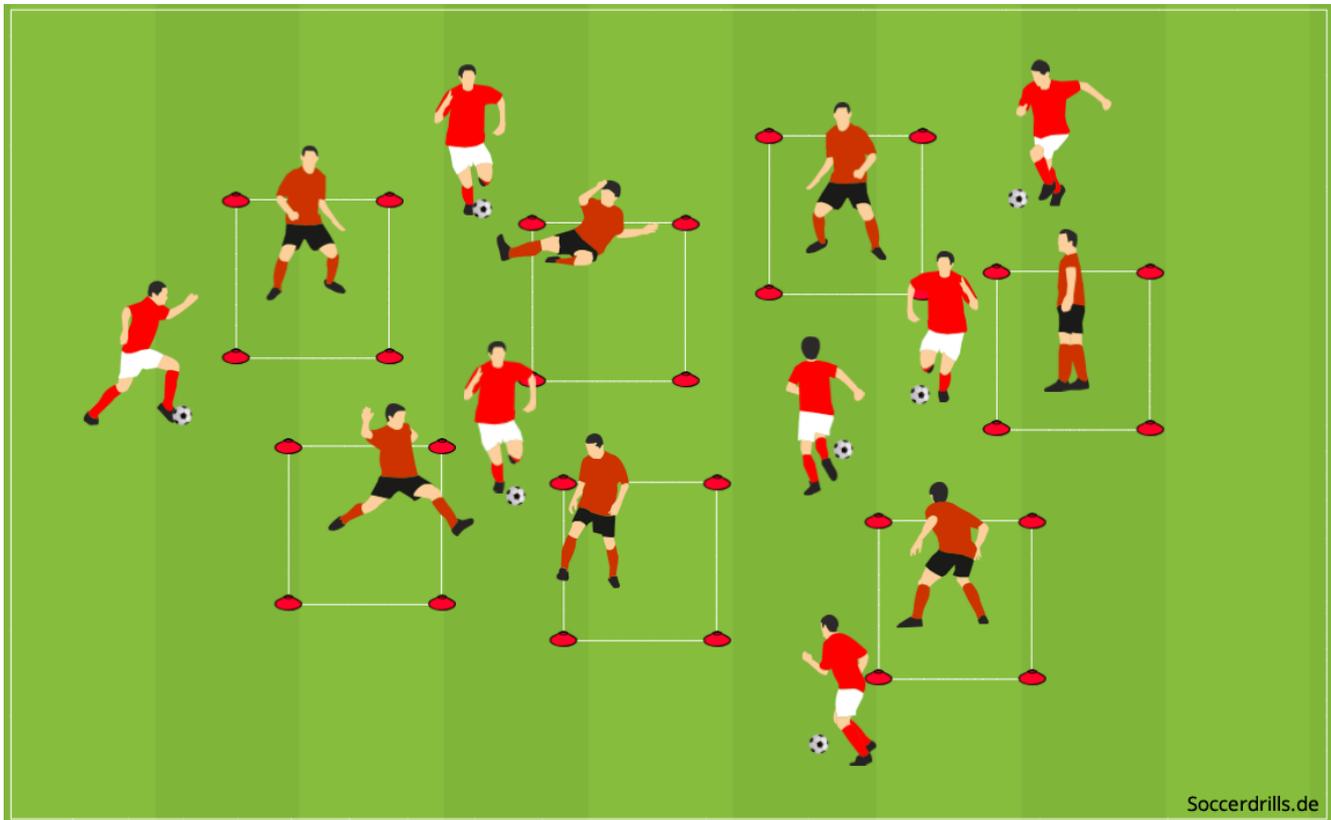


Dribbling - Dribbel-City



Organisation:

- In unserer Grafik haben wir 7 Quadrate (je ca. 2 x 2 Meter) in ein großes Übungsfeld (ca. 30 x 30 Meter) integriert. Die Größen können variieren, je nach Altersklasse oder Leistungsniveau.
- Für jedes Quadrat benötigen wir 4 Bodenmarkierungen, bei 7 Quadraten also 28.
- Die Trainingsgruppe teilen wir in Dribbler und Störspieler ein. Die Störspieler besetzen die Quadrate, alle Dribbler verfügen über einen Ball.

Ablauf:

- Die Dribbler versuchen mit dem Ball am Fuß zwischen den Störspielern durchzudribbeln.
- Die Störspieler versuchen den Ball abzufangen/abzulenken. Sie dürfen ihr Quadrat nicht verlassen, können aber den Fuß nach außen strecken/stellen und stören so das Dribbling.
- Schafft es ein Dribbler trotz Störung und ohne den Ball zu verlieren, an einem Störspieler vorbei zu dribbeln, erhält sein Team einen Punkt.
- Nach einer bestimmten Zeit (ca. 3 bis 4 Minuten) erfolgt ein Wechsel zwischen Störspieler und Dribbler.

Varianten:

- Verändere die Abstände der Quadrate zueinander, insbesondere wenn das Durchdribbeln zu einfach ist.
- Die Störspieler können die Dribbler zusätzlich abschlagen.
- Der Trainer gibt einen Weg durch die „City“ vor.

Trainertipps:

- Die Abstände richten sich nach dem Leistungslevel des Teams.
- Die Dribbler sollen geschickt die Lücken nutzen.