



## B. Hauptteil

### 2. Blitztausch

Soccerdrills - Dribbling - 016a - d

#### Organisation

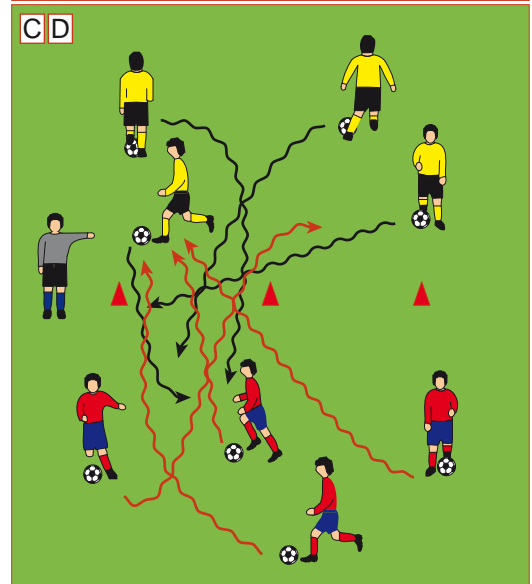
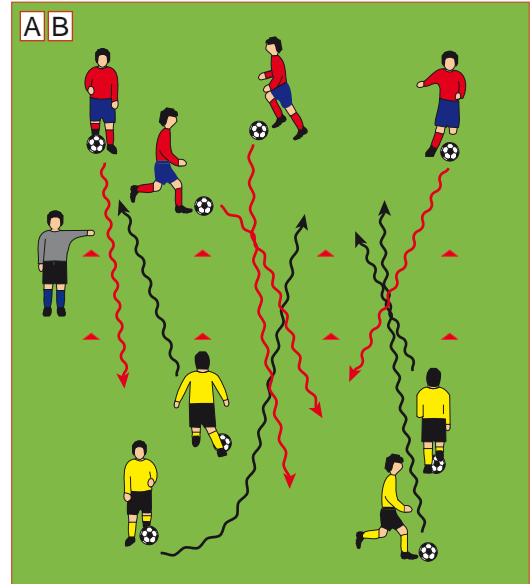
- Bilde zwei Gruppen, die durch eine markierte Gasse voneinander getrennt sind. Die Gasse ist ca. 2 Meter breit.
- In den Variationen C und D werden aus drei Hütchen zwei Tore aufgebaut.

#### Beschreibung

- A** Zwei Gruppen bewegen sich in zwei Spielfeldern. Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball. Zwischen den Feldern befindet sich eine Gasse. Auf Kommando des Trainers tauschen die Gruppen blitzschnell die Felder.

#### Ablauf -Variationen

- B** Die Spieler treten auf die Bälle, laufen ohne Ball ins andere Feld und holen sich dort einen Ball.
- C** In der Gasse stehen drei Hütchen als Markierung für zwei Tore. Auf Kommando des Trainers (Tor 1 oder Tor 2) tauschen die Gruppen blitzschnell dribbelnd durch das angesagte Tor die Felder.
- D** Wie C, die Spieler treten auf die Bälle, laufen ohne Ball ins andere Feld und holen sich dort einen Ball.



- Verschiedene Dribbeltechniken

- Wettkampf, welche Gruppe wechselt schneller die Feldseite?

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					