



B. Hauptteil

1. Magisches Feld

Soccerdrills - Dribbling - 059b-d

Organisation

- Wo in dieser Übungseinheit das Aufwärmen endet, ist nicht zu erkennen, oder gehört das Aufwärmen schon zum Hauptteil? Der Übungsaufbau begleitet uns durch die gesamte Einheit.

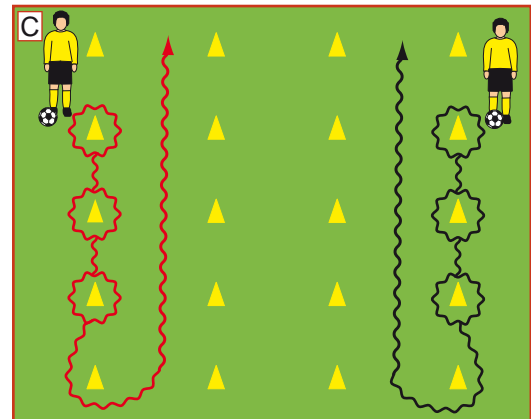
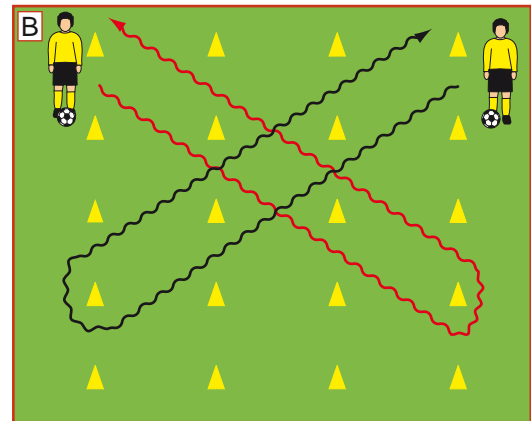
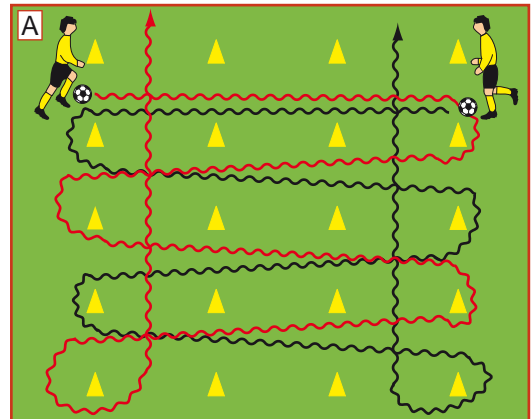
Beschreibung

Die Spieler folgen in jeder Variation der Dribbelstrecke. Mit und ohne Gegenverkehr, der Blick muss sich immer wieder vom Ball lösen, nur dann gibt es keine Probleme.

Ablauf -Variationen

- A** Das Dribbling erfolgt horizontal durch die Hütchenreihe. Nach der letzten Bahn kehren die Spieler direkt durch die Gasse in die Ausgangsgruppe zurück.
- B** In der nächsten Variation geht es diagonal auf die andere Seite, ein Hütchen umrundet, um dann in die Gruppe zurückzukehren.
- C** Hier werden die Hütchen umrundet, was einiges an Ballkontrolle erfordert. Am Ende der Bahn geht es dann weder direkt in die Startgruppe zurück.

Wettkampf und Beidbeinigkeit nicht vergessen!



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