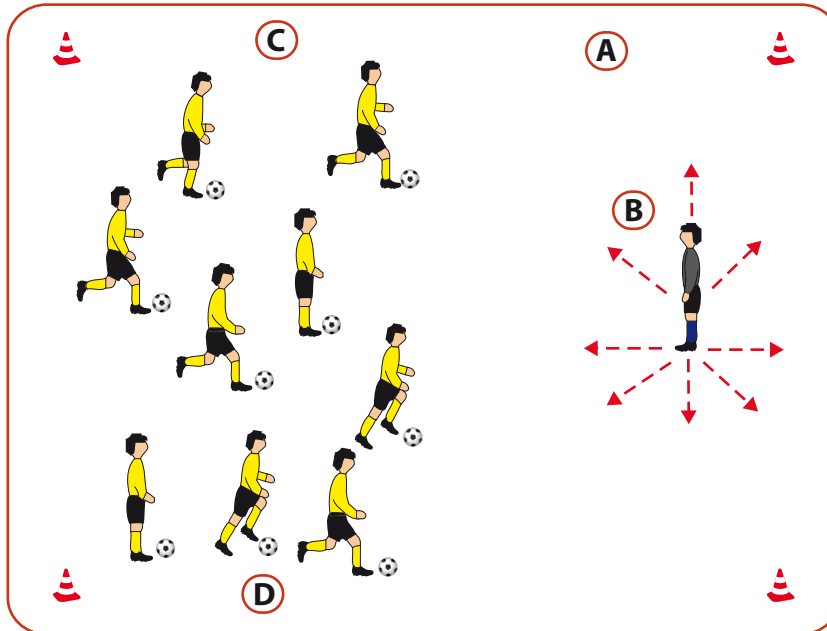




Spiegeldribbling

Soccerdrills.de



- (A)** Wir markieren ein begrenztes Feld, das niemals verlassen werden darf.
- (B)** Der Trainer bewegt sich ohne Ball in sämtliche Richtungen und variiert dabei mit dem Tempo.
- (C)** Die Spieler folgen den Bewegungen des Trainers im Dribbling, aber nur bis zum Spielfeldrand.
- (D)** Bewegt sich der Trainer vorwärts, dribbeln die Spieler rückwärts, bewegt sich der Trainer nach links, dribbeln die Spieler nach rechts, usw. Der Abstand zum Trainer verändert sich dabei nie.

Variationen:

- Hebt der Trainer den Arm, stoppen die Spieler sofort, der Ball ruht.
- Der Trainer bewegt sich nicht, er zeigt die Richtung mit den Armen an.
- Die Bewegungen werden schneller und langsamer.

Tipp:

- Sohlenarbeit und Beidbeinigkeiit trainieren.

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