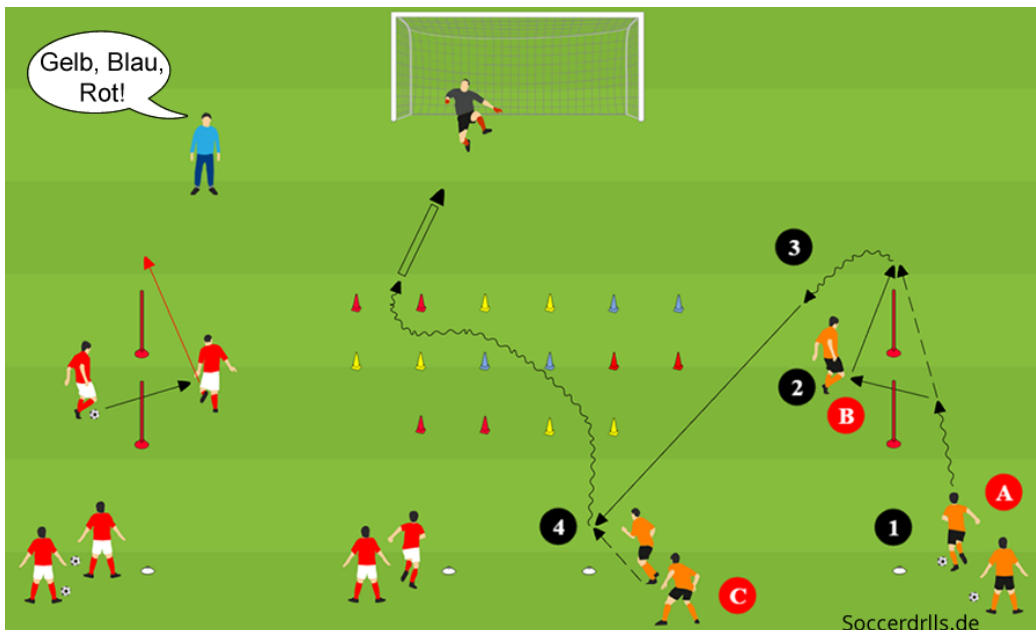


Dribbling - Hütchenchaos



Organisation:

- 3x2 und 2x2 verschiedenfarbige Hütchen, 4 Bodenmarkierungen, 4 Stangen, ein Tor und ausreichend Bälle werden für die Übungen benötigt.
- In einiger Entfernung vom Tor (Abstände nach Altersklasse bzw. Leistungsvermögen), werden drei Hütchenreihen aufgestellt, wie in der Grafik zu erkennen ist.
- An der linken und rechten Übungsfeldseite wird jeweils ein Stangentor aufgestellt.
- In weiterer Entfernung zu den Stangentoren (ca. 8 bis 10 Meter) legen wir die 4 Bodenmarkierungen zur Orientierung aus.
- Die Hütchentore und die Stangentore sollten mindesten ein Meter breit sein.
- Ein Torwart steht im Tor.
- Es gibt drei Positionen, siehe Grafik. Analog werden die Positionen auf der anderen Übungsseite besetzt.
- An Position A befinden sich Spieler mit Bällen. Position B wird einfach besetzt und Position C mindestens doppelt.

Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt von Position A seitlich zum Stangentor.
2. Dort angekommen, wird mit dem Mitspieler auf Position B ein Doppelpass ausgeführt, um die hintere Stange herum.
3. Der Startspieler kontrolliert den Ball, zieht zur Hütchenreihe und passt auf den Mitspieler an Position C. **Dies ist der Zeitpunkt, an dem der Ablauf analog auf der anderen Übungsseite startet.**
4. Der Spieler an Position C kontrolliert den Ball und dribbelt zur Hütchenreihe. Hier durchquert er auf dem Weg zum Torschuss drei Hütchentore, niemals zwei gleichfarbige hintereinander. Er entscheidet selbst über seinen Dribbelweg.

Varianten:

- Kurz bevor der Spieler von Position C die Hütchenreihe erreicht, gibt der Trainer das Kommando. In der Grafik „Gelb, Blau, Rot!“. Entsprechend dieser Reihenfolge, dribbelt der Spieler durch die Tore.
- Am/Im ersten Hütchentor wird eine Finte ausgeführt.
- Wettkampf! Die Teams von beiden Übungsseiten treten gegeneinander an. Welches Team erzielt, nach einer vorgegebenen Versuchsanzahl, die meisten Tore?
- Der Doppelpass wird direkt ausgeführt, ohne jegliche Ballkontrolle.

Trainertipps:

- Beschleunige den Ablauf durch frühes starten auf der anderen Übungsseite, wie unter „Ablauf“ beschrieben.
- Tempowechsel durch Ball treiben und enge Ballführung.