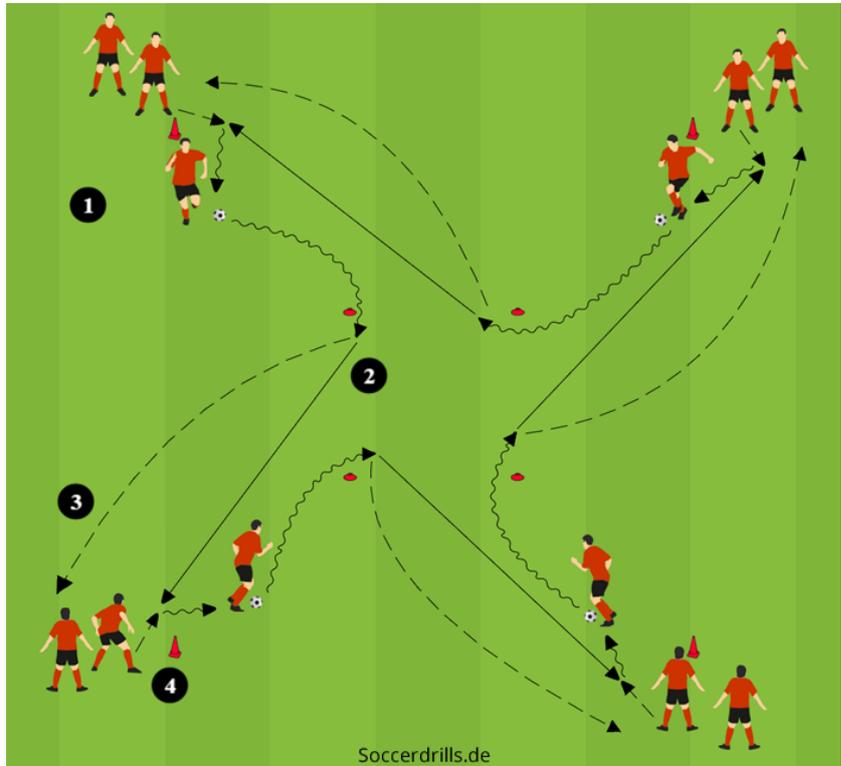


Dribbling - Dribbel-Rundlauf

Organisation:

- Benötigte Materialien: 8 Markierungen (Hütchen, Bodenmarkierungen o.ä.), 4 Bälle, ggf. Ersatzbälle.
- Mit vier Bodenmarkierungen wird in der Mitte wie abgebildet ein Quadrat abgesteckt. Die Seitenlänge beträgt etwa fünf Meter. Je nach Leistungsstand anpassen.
- Außerhalb des Quadrats werden wie abgebildet vier Pylonen platziert. Der diagonale Abstand zur nächstgelegenen, zentralen Bodenmarkierung beträgt ca. 10 Meter.
- Die Spieler gleichmäßig auf die vier äußeren Markierungen aufteilen. Jede Gruppe bekommt einen Ball.



Ablauf:

- Hier wird der Start von oben links beschrieben. Von den anderen Positionen erfolgt der Ablauf entsprechend.
1. Der erste Spieler der Gruppe dribbelt diagonal um die Bodenmarkierung im Zentrum.
 2. Von dort passt er gegen den Uhrzeigersinn eine Station weiter.
 3. Der Startspieler läuft seinem Pass hinterher und stellt sich hinten bei der neuen Gruppe an.
 4. Der Passempfänger verarbeitet den Ball in die Vorwärtsbewegung und setzt die Übung auf identische Weise fort, so dass ein Rundlauf entsteht.

Varianten:

- Dribbling mit bestimmten Vorgaben (nur schwacher Fuß, nur starker Fuß, nur mit den Außenseiten, nur mit den Innenseiten, nur mit der Sohle, den Ball zwischen den Beinen pendeln lassen, ...).
- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Ablauf diagonal durch die Mitte.
- Nach dem Pass verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC einbauen.
- Den Ball nicht passen, sondern übergeben.
- Die Spieler dribbeln zu viert solange im zentralen Quadrat durcheinander, bis ein Signal des Trainers erfolgt (Pfeiff, Kommando, optisches Signal durch Leibchen wie in der nachstehenden Variation). Hierbei hohes Tempo mit enger Ballführung und verschiedenen Finten einfordern.
- Der Trainer postiert sich im zentralen Quadrat und bestimmt durch optische Signale, zu welcher Gruppe der Ball als Nächstes gespielt wird. Beispiel: rotes Leibchen während des Dribblings hochhalten = Pass im Uhrzeigersinn; grün = gegen den Uhrzeigersinn; blau = diagonal durch das Zentrum.

Trainertipps:

- Dem Ball leicht entgegenstarten und ihn mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung mitnehmen. Den Ball nicht totstoppen!
- Im Dribbling schnellstmöglich Tempo aufnehmen, dennoch jederzeit volle Ballkontrolle durch enge Ballführung sicherstellen.
- Im Dribbling den Blick vom Ball lösen, um die Umgebung wahrzunehmen. Speziell für die beiden letzten Variationen ist dies notwendig.
- Auf saubere Passqualität (Technik, Tempo, Genauigkeit) achten.
- Die Belastung kann durch die Gruppengröße gesteuert werden. Je mehr Spieler integriert werden, desto länger ist die Pause zwischen den Aktionen und die Belastung verringert sich entsprechend.
- Sowohl vom Passempfänger als auch vom Passgeber Kommandos und Blickkontakt vor dem Pass einfordern.