



B. Hauptteil

1. Dribbling - Mit Balltausch

Soccerdrills - Dribbling - 003a + b

Organisation

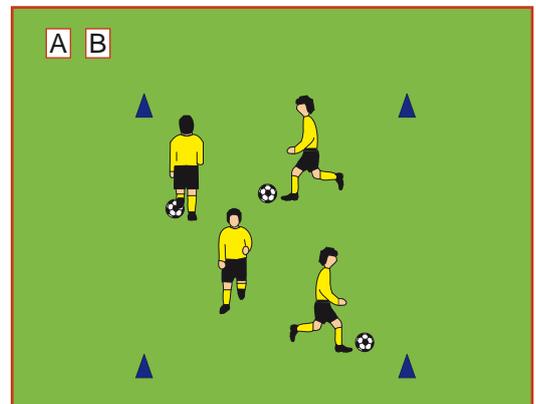
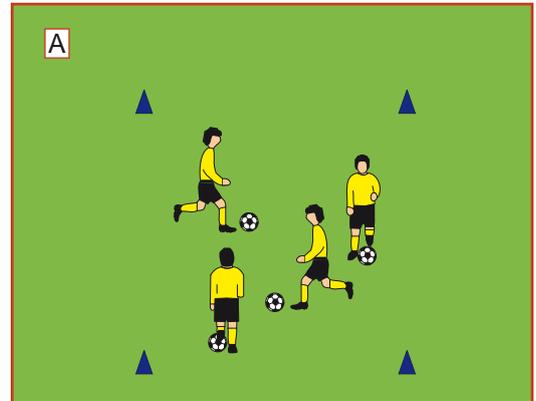
- Ein Quadrat mit (Seitenlänge ca. 6m) Hütchen markieren, ein Hütchen im Zentrum.

Beschreibung

- A** Die Spieler dribbeln im Quadrat. Auf Zuruf des Trainers sofort auf den Ball treten. Der Ball bleibt liegen, jeder Spieler sucht sich einen neuen Ball.

Ablauf -Variationen

- B** Jetzt nehmen wir einen Ball aus dem Spiel. Ein Spieler bewegt sich ohne Ball im Übungsfeld. Wettkampf: Wer keinen Ball mehr bekommt scheidet aus. Nach jedem Ausscheiden wird ein Ball mehr aus dem Spiel genommen. Zwei Spieler bleiben am Ende als Gewinner übrig.



Weitere Variationen:

- Der Ball ruht beim Abstoppen
- Verschiedene Dribbeltechniken

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