



A. Warm Up

Grundlagendribbling

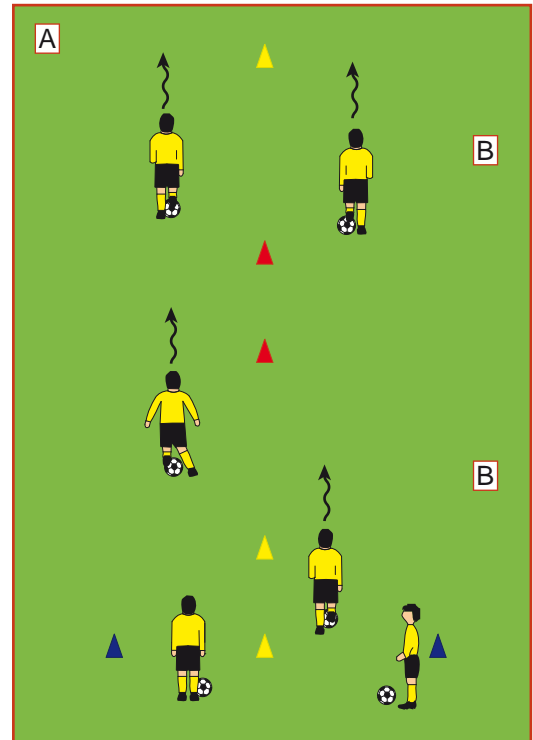
Soccerdrills - Dribbling - 021a - c

Organisation

- Jeder Spieler hat einen Ball. Der Übungsbereich wird mit 5 Hütchen begrenzt. Der Abstand zwischen den Hütchen beträgt auf den Übungsstrecken mindestens 10 Meter und auf den Ruhestrecken mindestens 5 Meter.

Beschreibung

- A** Sind die Grundbegriffe nicht bekannt, erläutere die Dribbeltechniken jeweils vor dem Übungsstart. Die Spieler starten mit Ball auf einer Ruhestrecke. Danach erfolgt die eigentliche erste Übungsstrecke. Hier wird die jeweilige Dribbelgrundlage trainiert. Anschließend folgt wieder eine kurze Ruhestrecke, usw.



Ablauf -Variationen

- B**
- Ballführen
 - Balltreiben
 - Ballsichern

BEACHTE:

PDF: Fußballtechnik: Dribbeln - Die Grundlagen

- **Verschiedene Dribbeltechniken, z.B. Sohlenführung**

- **Individuell Fehlerkorrektur**

- **Immer beidbeinig trainieren!**

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