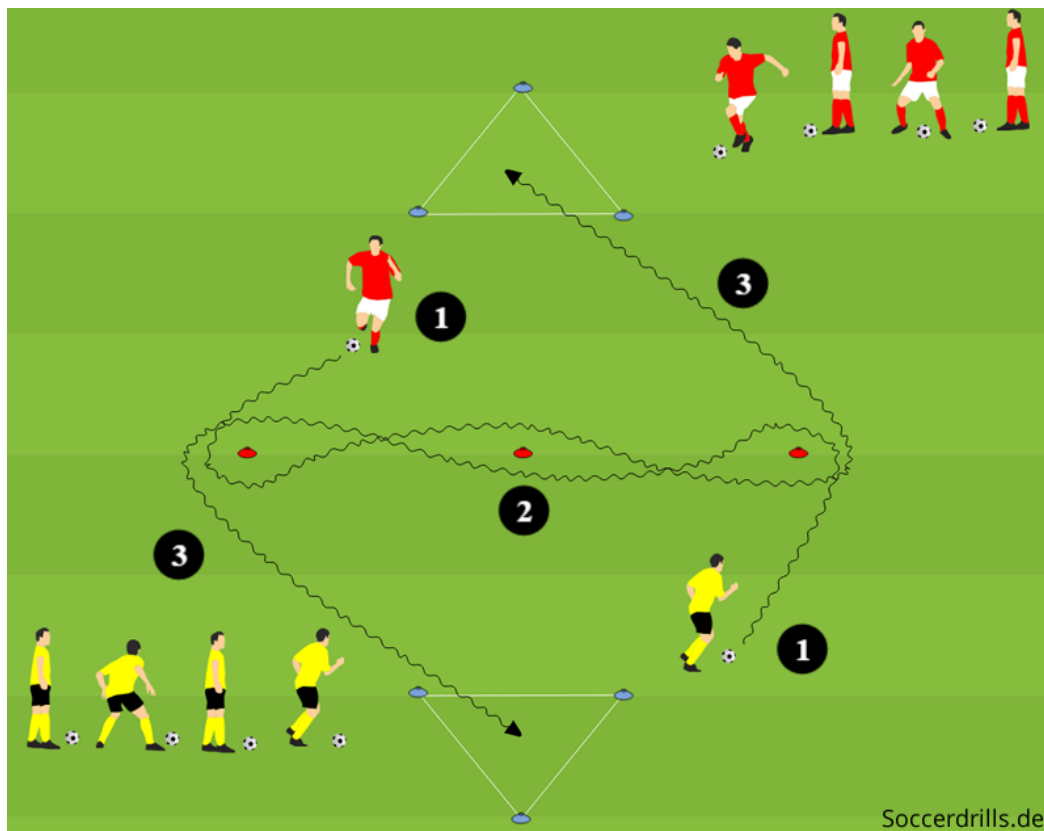


Dribbling - Beidfüßige Kontrolle



Organisation:

- Wir benötigen 9 Bodenmarkierungen und für jeden Spieler einen Ball.
- Die Gruppe wird in zwei Teams eingeteilt.
- Im Übungszentrum wird mit drei Markierungen ein Slalomparcours ausgelegt.
- An den beiden Stirnseiten markieren wir - mit jeweils drei Markierungen - Zieldreiecke.

Ablauf:

1. Die Startspieler aus jeder Gruppe dribbeln ins Zentrum und umdribbeln die äußere Markierung.
 2. Anschließend wird die Markierung im Zentrum umdribbelt und dann die Markierung auf der anderen Seite.
 3. Weiter geht es mit Tempodribbling in die Zieldreiecke.
- Der nächste Spieler startet, wenn der Vorgänger die Markierung im Zentrum erreicht hat.

Varianten:

- Einzelwettkampf: Welcher Spieler erreicht im 1 gegen 1 als erster das Zieldreieck?
- Teamwettkampf: Welches Team erreicht als Erstes geschlossen ein Zieldreieck?
- Nur ein Ball pro Team, der Ball wird an den nächsten Spieler übergeben.
- Ein Ball pro Team, die Übergabe erfolgt durch Pass/Doppelpass.
- Die Spieler dribbeln nicht ins eigene Zieldreieck zurück, sondern auf die andere Seite.
- Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (links/rechts, Innen-/Außenseite).
- An den Markierungen werden Finten ausgeführt.
- Erweiterung des Slaloms durch weitere Markierungen.

Trainertipps:

- Beidfüßigkeit!
- Die Spieler sollen den Blick vom Ball lösen.