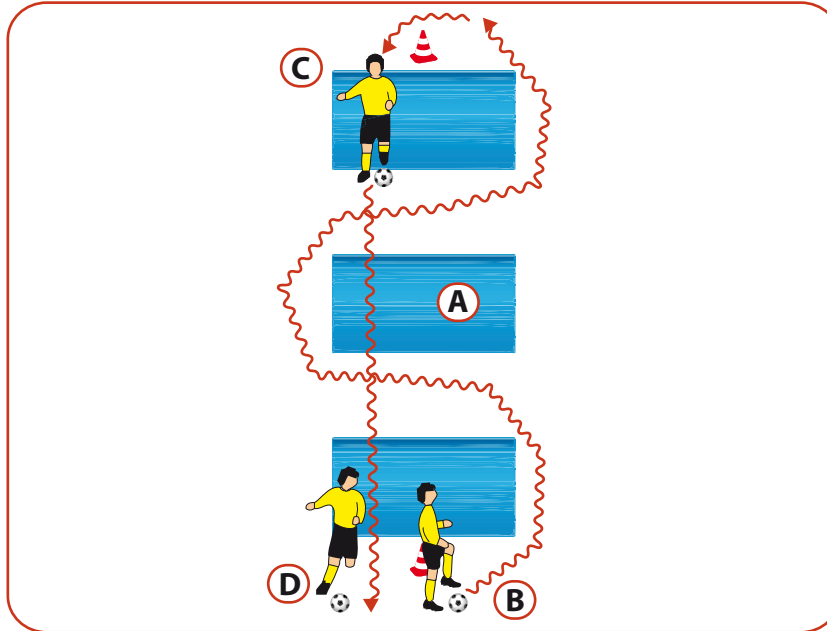




Mattendribbling

Soccerdrills.de



- A** Drei Matten liegen in einem Abstand von zwei bis drei Metern auf dem Boden.
- B** Die Spieler umdribbeln die Matten im Slalom und schließen sich der nächsten Gruppe an.
- C** Von der anderen Seite folgt ein Dribbling ohne Umwege über die Matten.
- D** Danach geht es wieder auf die Startposition zurück und es folgt das nächste Dribbling. Beachte unbedingt die Variationen.

Variationen:

- Verschiedene Dribbeltechniken.
- Dribbelstart von der linken Übungsseite.
- Gleichzeitiger Start von der anderen Seite!! Die Matten werden dann von beiden Seiten im Slalom und ohne Umwege direkt um- und überdribbelt. Es herrscht dann reger Dribbelverkehr.

Tipp:

- Immer beidbeinig trainieren.

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

→ Pass - - - - - → Laufweg ~~~~~ → Dribbling ———→ Torschuss ~~~~~* Wendetechnik