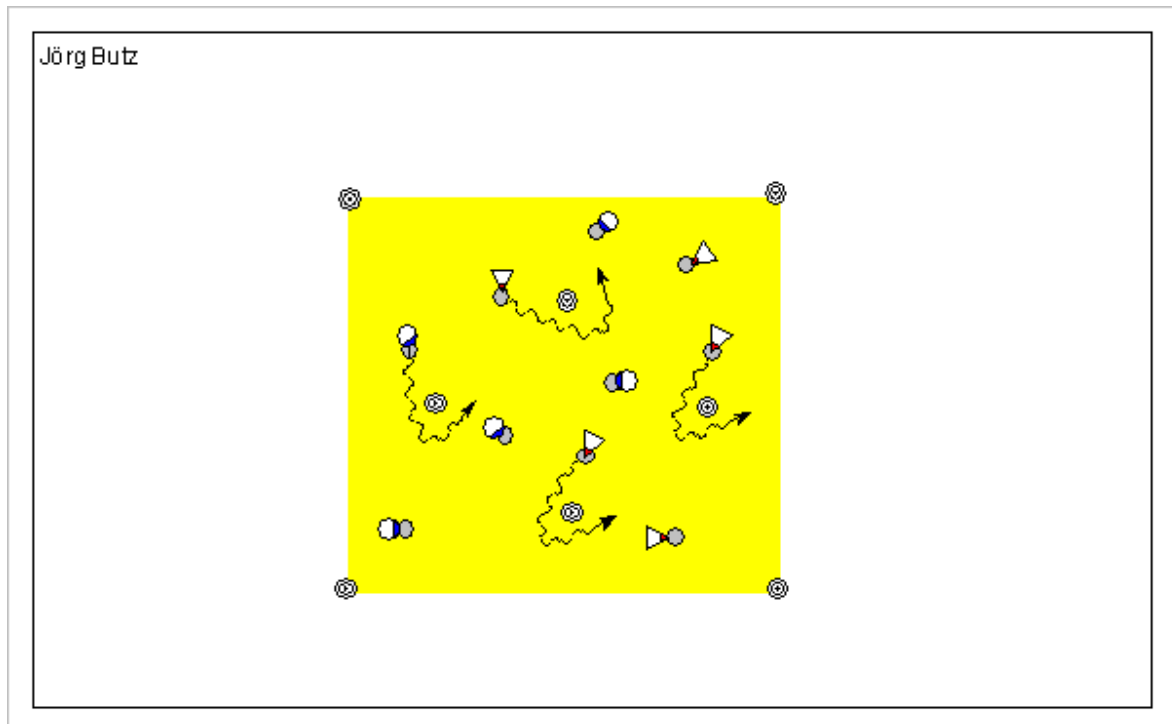


Technik - Training Dribbling



Organisation der Übung

In einem 10 * 10 Meter großen Feld vier Hütchen als Hindernisse aufstellen
Alle Spieler dribbeln durcheinander. Der Trainer gibt unterschiedliche Aufgaben vor.

Tummelspiele Aufwärmen und Einstimmung

Dribbling mit Aufgaben

Paarweise aufeinander zudribbeln und ausweichen

Paarweise aufeinander zudribbeln, voreinander stoppen, den Ball in die Vorhand bzw. Rückhandkeule einhängen und in entgegengesetzter Richtung weiterlaufen.

Zahlen durch Dribbelwege in das Feld "schreiben"

Hütchen umdribbeln

Spieler dribbeln um die Hütchen herum

Auf optisches Zeichen des Trainers (Arm heben) dribbeln sie schnell um zwei Hütchen und setzen sich am zweiten

Hütchen auf den Boden.

Ecken umkurven

Auf Zuruf (Zahlen 1 bis 4) dribbeln die Spieler schnell um das jeweils nummerierte Hütchen und das diagonal gegenüberliegende Hütchen