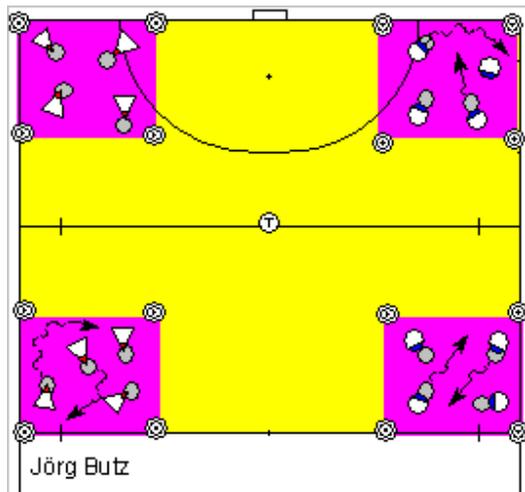


Technik - Training Dribbling



Organisation

In jeder Ecke einer Spielfeldhälfte ein Hütchenquadrat errichten (siehe Abbildung)

Die Spieler gleichmäßig den Feldern zuweisen

Jeder Spieler mit Ball

Der Trainer postiert sich in der Mitte

Dribbling und Felderwechsel

Ablauf

Die Spieler dribbeln nach Vorgabe in den Feldern:

Freies Dribbeln.

Mit Kontaktvorgabe: 2-mal Vorhand, 2-mal Rückhand; Ind. Dribbling

Den Ball aus dem Dribbeln zurück- und wieder vorziehen, im Tempo zur Seite wegdribbeln.

Richtungsänderungen um 90 und 180 Grad.

Zwischendurch Felderwechsel nach Zuruf des Trainers ausführen (im/gegen den Uhrzeigersinn, diagonal).

Tipps und Korrekturen

Immer interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten, um bereits in dieser Trainingsphase die technischen Grundfertigkeiten der Spieler zu schulen!

Die Felderwechsel schulen zudem die Ausdauer-leistungsfähigkeit.

Die Belastung im Ablauf des Aufwärmprogramms systematisch steigern!