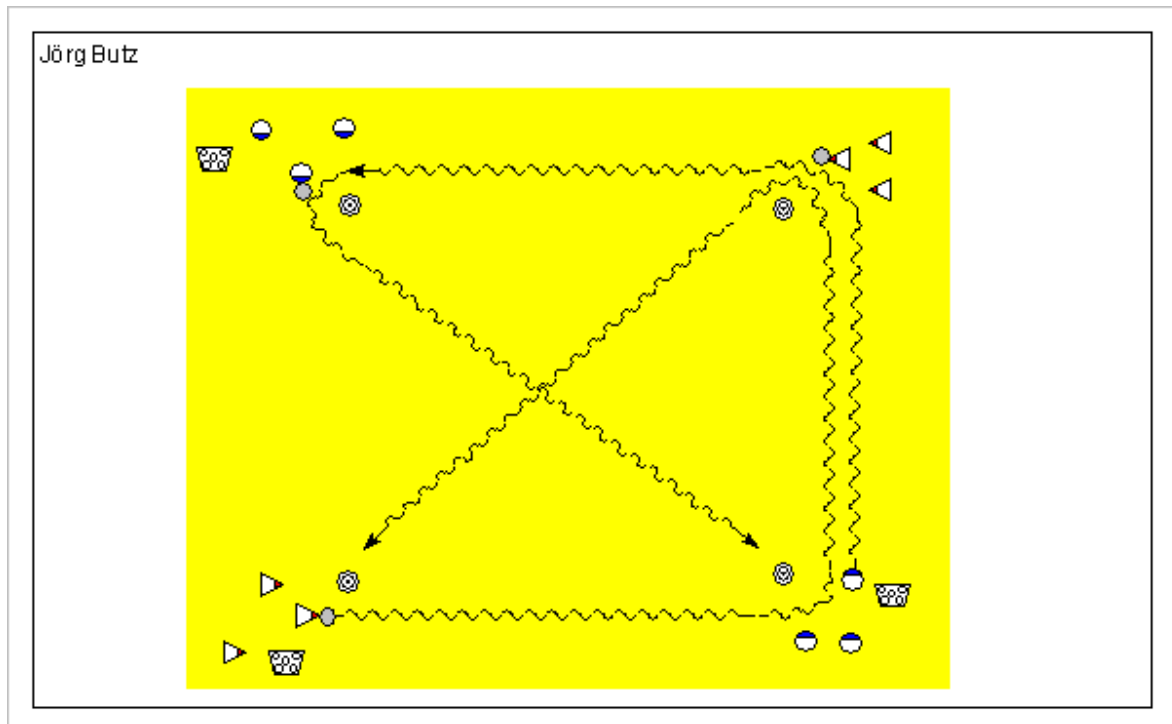


Technik - Training Dribbling



Organisation der Übung

In einem Feld von 10 * 10 Meter großen Feld vier Hütchen als Hindernisse aufstellen.
Die Spieler teilen sich in vier Teams an den Ecken des Spielfeldes auf.

Ballgewöhnung - Tummelspiele Aufwärmen und Einstimmung

Durch die Mitte

Je ein Spieler eines Teams dribbelt entlang der Seitenlinien des Quadrates zum diagonal gegenüberstehenden Team und von dort durch die Feldmitte zu seinem Team zurück.

Wettbewerb: Welches Team ist die schnellste Staffel ?

Wettbewerb: Alle Spieler starten gleichzeitig (Mannschaftsrennen)

Trainingshinweise

Auf dem Rückweg Blick vom Ball lösen und an der Kreuzung andere Spieler beobachten

Tempo angemessen forcieren oder drosseln

Gegnern ausweichen