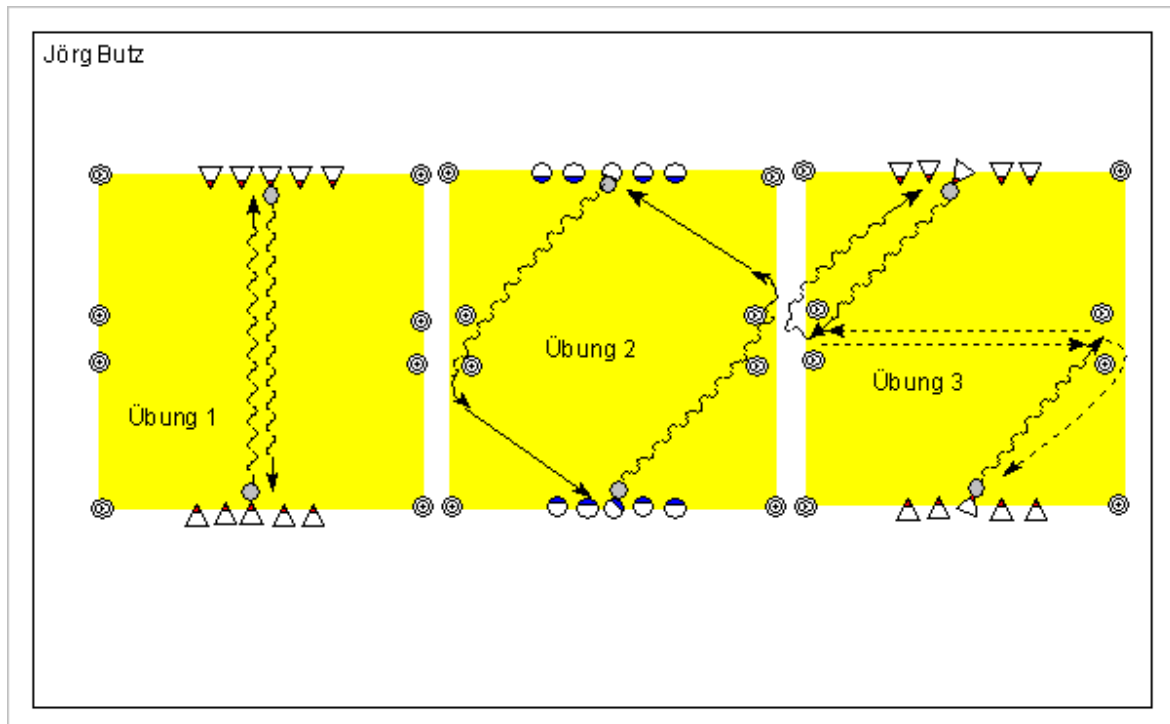


Technik - Training Dribbling



ORGANISATION

Eine Raute markieren und an 2 Seiten gegenüber jeweils ein 2 Meter großes Hütchentor errichten
Die Mannschaft in 2 gleich großen Gruppen gegenüber postieren
Die Gruppenersten jeweils mit Ball

Rauten-Dribbling

Ablauf

Übung 1

Die Startspieler dribbeln gleichzeitig zur anderen Seite und übergeben den Ball jeweils an den nächsten Spieler usw.

Übung 2

Die Gruppenersten starten gleichzeitig, durchdribbeln das jeweils rechte Hütchentor und passen zum nächsten Spieler gegenüber.
Beim zweiten Durchgang jeweils das linke Hütchentor durchdribbeln.

Übung 3

Die Gruppenersten starten gleichzeitig, stoppen den Ball auf der Linie des jeweils rechten Hütchentores mit der Rückhand und übernehmen den Ball des Mitspielers am anderen Hütchentor.
Anschließend passen sie nach einem kurzen Dribbling auf den nächsten Spieler gegenüber.