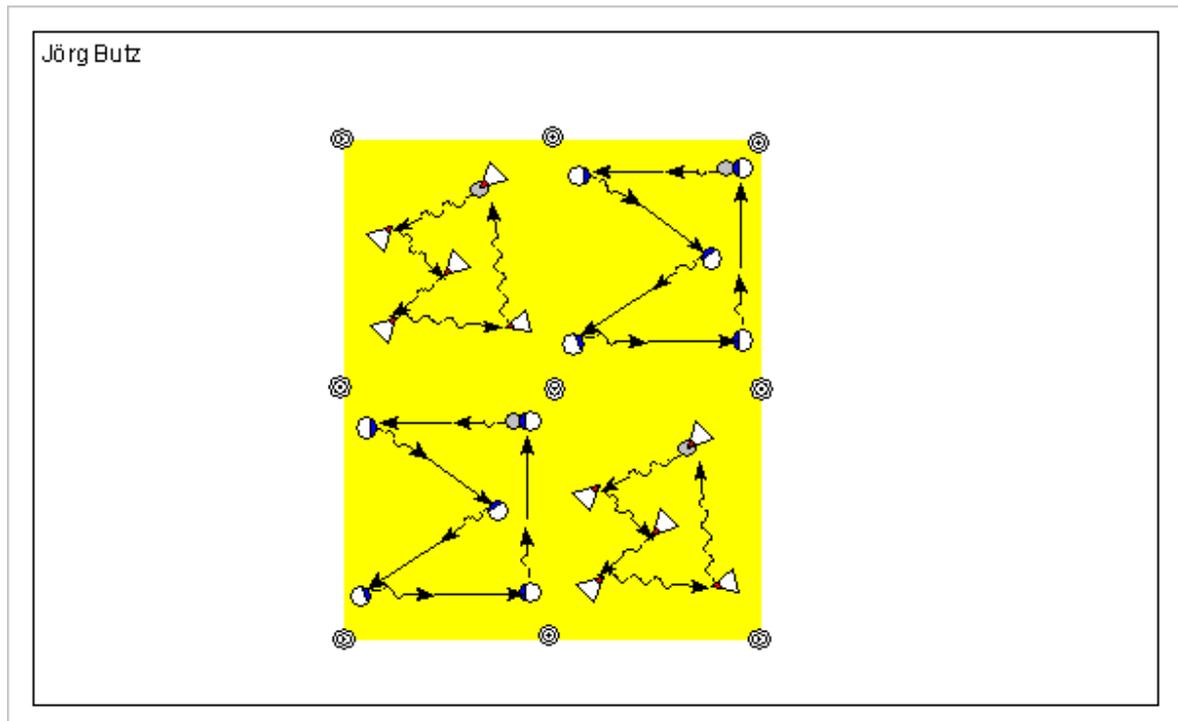


Technik - Training Dribbling



Individuallaktik Angriff

Organisation

5 bis 7 Spieler bewegen sich in einem Viertelfeld:

- Der Spieler mit Ball dribbelt auf einen Partner zu, der den Ball übernimmt und auf einen anderen zudribbelt etc.
- Nach kurzem Dribbling erfolgt ein Paß auf einen Partner und der Lauf auf dessen Position

Variationen:

Schattendribbeln: Ein Spieler dribbelt in hohem Tempo mit vielen Richtungsänderungen, der Partner versucht, ihm mit seinem Ball zu folgen. Nach ca. 10 Sekunden erfolgt Aufgabenwechsel. Danach 1 bis 2 Minuten Regenerationspause. Spieler A dribbelt auf den rückwärtslaufenden Spieler B zu. Nach einigen Metern stoppt A den Ball mit der Rückhand und startet ohne Ball rückwärts. B übernimmt den Ball und dribbelt nun auf den rückwärtslaufenden A zu, usw.