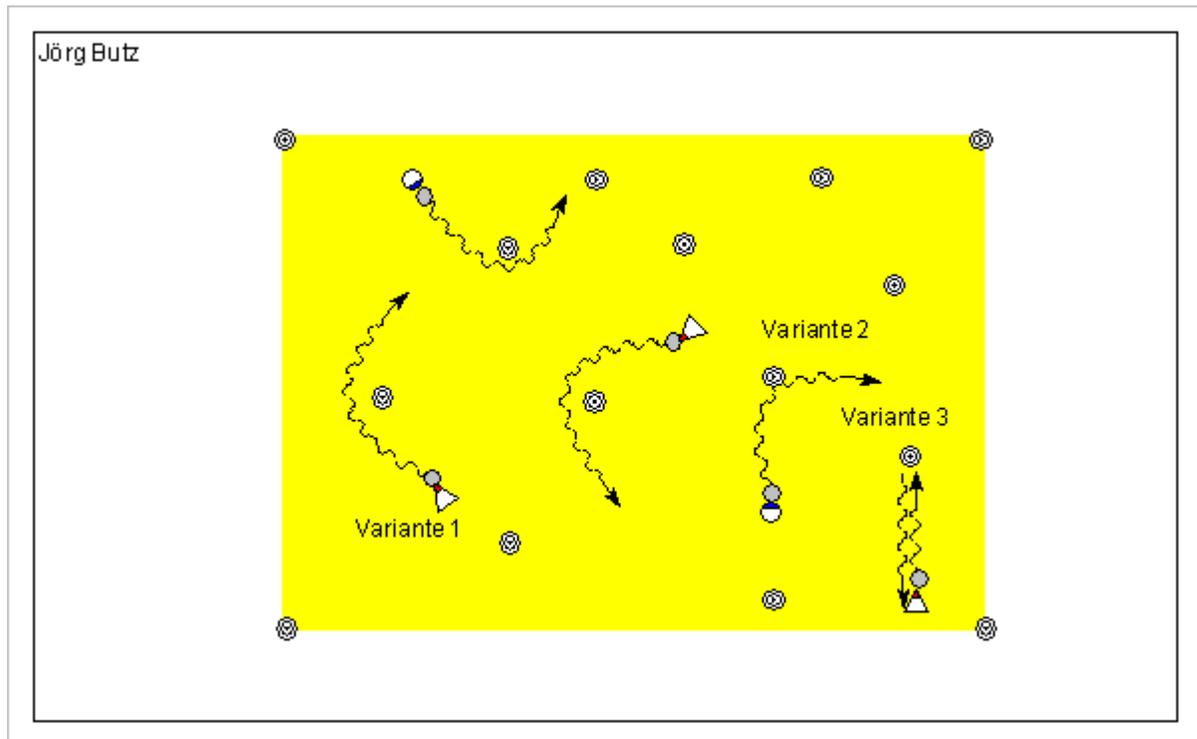


Technik - Training Dribbling



Organisation der Übung

Feld von 10 * 15 Metern markieren.

Jeder Spieler hat einen Ball.

Hütchen im Feld verteilen.

Grundlagentraining

Laufspiele und Spielformen

Ablauf der Übung

Die Spieler dribbeln nach Vorgabe im markierten Feld:

Variante 1: Im Feld dribbeln, ohne die Hütchen zu berühren.

Variante 2: Auf ein Hütchen zudribbeln und kurz vor dem Hütchen eine Richtungsänderung um 90 Grad vollziehen.

Variante 3: Wie Variante 2, jetzt jedoch die Richtung um 180 Grad ändern.

Variante 4: Wettkampf - wer umrundet innerhalb von 30 Sekunden die meisten Hütchen ?

Hinweise

Richtungsänderungen mit der Vorhand und Rückhand ausführen.

Vorhand - Rückhand - Dribbling (Tempodribbling).