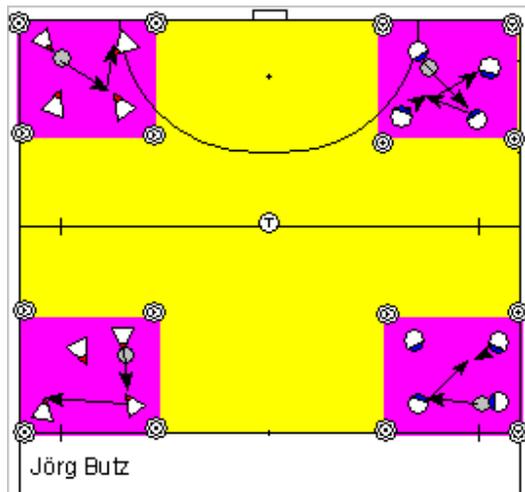


Technik - Training Dribbling



Organisation

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

Die Spieler gleichmäßig den Feldern zuweisen

Je Feld 1 Ball

Der Trainer postiert sich in der Mitte

Pass-Spiel und Felderwechsel

Ablauf

Die Spieler verteilen sich wieder wie zuvor auf die Felder und führen dort nach Vorgabe folgende Passübungen durch:

Freies Zusammenspiel.

Begrenzung auf 2/3 Ballkontakte.

Die Spieler durchnummerieren und in Reihenfolge passen.

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

Tipps und Korrekturen

Vor den Zuspielen jeweils den Namen rufen.

Die Felderwechsel schulen die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Die Belastung im Ablauf des Aufwärmprogramms systematisch steigern!