

03 Dribbling

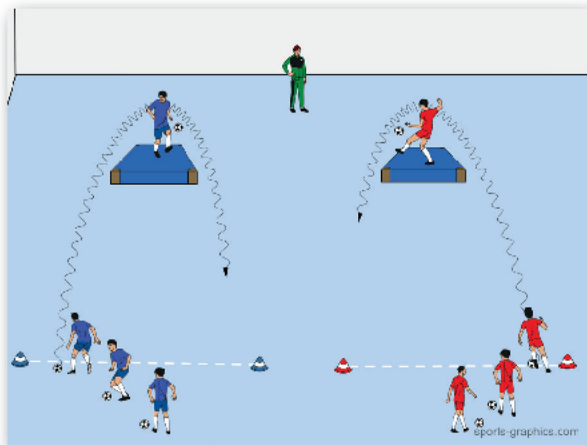
Erwärmung

Trainingshilfen

- 2 Trainingsmatten
- Leibchen (2-4x 5 in je einer Farbe)
- Pylonen (2-4x 2 in je einer Farbe)
- 1 Fußball je Spieler

Organisation

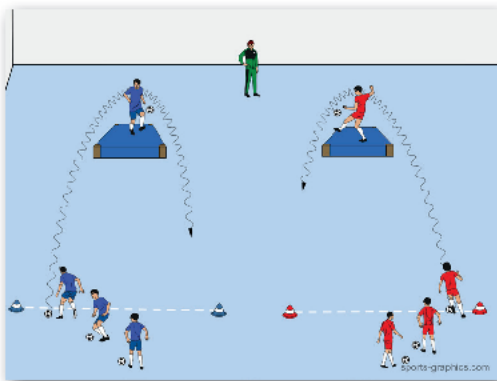
Teilen Sie 2-4 Teams mit jeweils 4-5 Spielern ein. Markieren Sie mit Hilfe der Pylonen Startlinien. Legen Sie 8m entfernt von den Startlinien je eine Trainingsmatte bereit.



Übungsablauf

Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß. 1 Spieler je Team stellt sich auf die Matte seines Teams, die restlichen Spieler hinter der Startlinie. Auf Startsignal des Übungsleiters beginnen die Spieler auf der Matte den Ball zu jonglieren. Zeitgleich dribbelt der erste Spieler jedes Teams um die Trainingsmatte und anschließend wieder über die Startlinie.

Gelingt es dem Mitspieler auf der Matte zeitgleich den Ball in der Luft zu halten, erhält sein Team 1 Punkt. Geht der Ball während des Dribblings jedoch zu Boden, erhält das Team keinen Punkt. Außerdem übernimmt der dribbelnde Spieler die Position auf der Matte. Der nächste Spieler darf erst starten, wenn der Spieler auf der Matte ist und jongliert. Das Team, welches zuerst 3/5/10 Punkte hat, gewinnt.



Variationen

Es darf nur im strengen Wechsel links und rechts / nur mit links / nur mit rechts jongliert werden.

Der Ball darf nur mit links /rechts geführt werden.

2 Spieler jonglieren mit einem Ball auf der Matte.

Coaching Tipps

Jonglieren: den Fuß nach jedem Ballkontakt absetzen.

Führe den Ball beidfüßig.

Nicht vom kürzesten Weg abkommen.

Ball geht zu Boden: schnellstmöglich die Matte neu besetzen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

