

13 Dribblings

Hauptteil

Trainingshilfen

- 4 Trainingsmatten
- 1 Fußball je Spieler
- Leibchen (2x5-8 in je einer Farbe)
- Pylonen (2x2 und 4 in je einer Farbe)

Organisation

Die Matten sind jeweils 15m voneinander entfernt. Zwischen den Matten wird ein Feld mit 4x4m aufgebaut. Die Pylonen werden positioniert. 2 Teams mit jeweils 5-8 Spielern einteilen.



eports-graphics.com

Übungsablauf

Auf Startsignal des Übungsleiters behauptet ein Spieler des 1.Teams innerhalb des mittleren Feldes den Ball gegen einen Spieler des 2.Teams. Zeitgleich dribbelt ein Spieler des 1.Teams um die Matten und anschließend durch die Pylonen seiner Teamfarbe. Der ballführende Spieler darf sein Dribbling auch abbrechen und sich mit Ball auf eine Matte stellen.

Geht der Ball im 1 gegen 1 ins Aus oder verloren, muss der dribbelnde Spieler zurück zu seiner Startposition – außer er steht zu diesem Zeitpunkt auf einer Matte. In diesem Fall darf der Spieler weiter dribbeln, wenn sein Team wieder an der Reihe ist. Die Teams führen die Übung abwechselnd durch. Jede Runde startet ein neuer Spieler. Für jedes Dribbling durch die Pylonen erhalten die Teams 1 Punkt.



Variationen

Ein Spieler im mittleren Feld jongliert den Ball. Der Durchgang ist beendet, wenn der Ball zu Boden geht oder der Spieler das Feld verlässt.

Umdribbelt ein Spieler während eines Durchgangs alle Matten, erhält sein Team 2 Punkte.

Coaching Tipps

Die Matten auf dem kürzesten Weg umdribbeln.

Mit dem Spann dribbeln.

Das 1 gegen 1 im Auge behalten.

1 gegen 1: Den Ball in seitlicher Stellung mit dem gegnerfernen Fuß behaupten.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

