

23 Dribbling

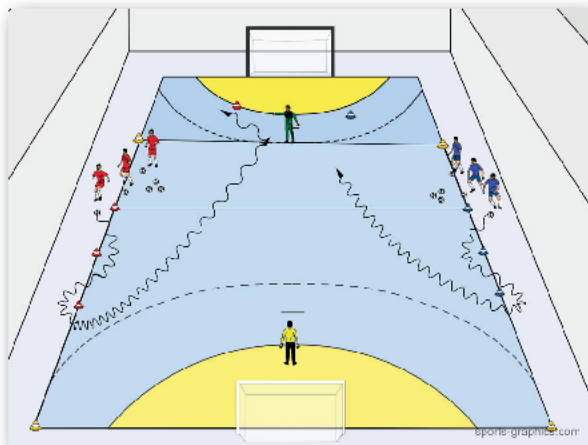
Schlusspiel

Trainingshilfen

- Pylonen (3x4 in je einer Farbe)
- 2 Hallentore
- 2 Fußbälle je Spieler
- Leibchen (2x3 in je einer Farbe)

Organisation

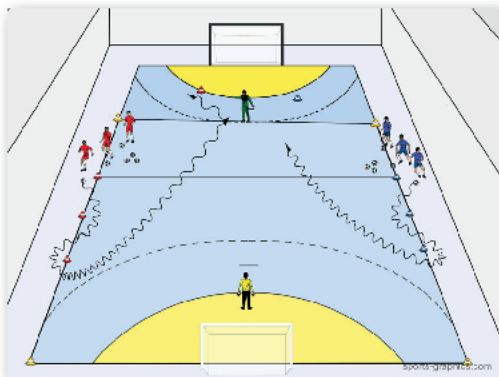
Ein Spielfeld in der Größe von 2 Dritteln der Halle markieren und die Pylonen gemäß der Abbildung positionieren. 2 Teams mit jeweils 3 Spielern und 1 Torhüter einteilen.



Übungsablauf

Auf Startsignal dribbelt ein Spieler je Team, entsprechend der Abbildung, um die Pylonen zum Übungsleiter. Der schnellere Spieler legt sein Ball an der Pylone mit seiner Teamfarbe ab. Der langsamere Spieler passt ins obere Tor. Jeder Spieler absolviert 2 Durchgänge. Anschließend hat jedes Team ein Balldépot an der eigenen Pylone und es wird im 3 gegen 3 gespielt.

Das Team, welches ein Ball aus dem eigenen Balldépot holt, hat Ballbesitz und spielt auf das untere Tor. Ein Treffer gibt 2 Punkte. Das andere Team versucht, über die obere Grundlinie zu dribbeln. Dafür gibt es 1 Punkt. Nach Ausbällen oder Treffern wird ein neuer Ball aus dem Balldépot geholt. Der Durchgang ist beendet, wenn beide Dépots leer sind.



Variationen

Die Pylonen müssen mit links/rechts/der Sohle umdrribelt werden.

Alle 3 Pylonen müssen vollständig umdrribelt werden.

Coaching Tipps

Den Ball beidfüßig führen.

Den Ball beim Umdribbeln der Pylonen eng am Fuß führen.

Die Pylonen auf dem kürzesten Weg umdrribeln.

Weg zum Trainer: Ball mit dem Spann führen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

