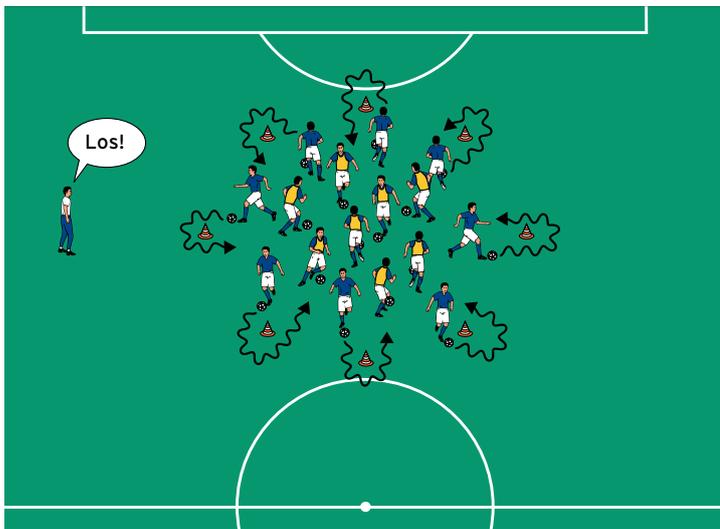


THEMA: TRAINING DER AUSDAUER



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IM KREIS

ORGANISATION

- ▶ Mit 8 Hütchen einen Kreis aufbauen (Durchmesser: etwa 25 Meter)
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Kreis umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbelt eine Gruppe die Hütchen und kehrt in den Kreis zurück.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer die jeweils andere Gruppe auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen jeweils vor den Hütchen eine Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Im Feld verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Das Dribbeltempo variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein beidfüßiges Dribbeln achten.
- ▶ Die Spieler sollen sich im Raum orientieren und den Blick vom Ball heben, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Eine enge Ballführung fordern: Mit möglichst jedem Schritt den Ball berühren.
- ▶ Dauerhaft in Bewegung bleiben.