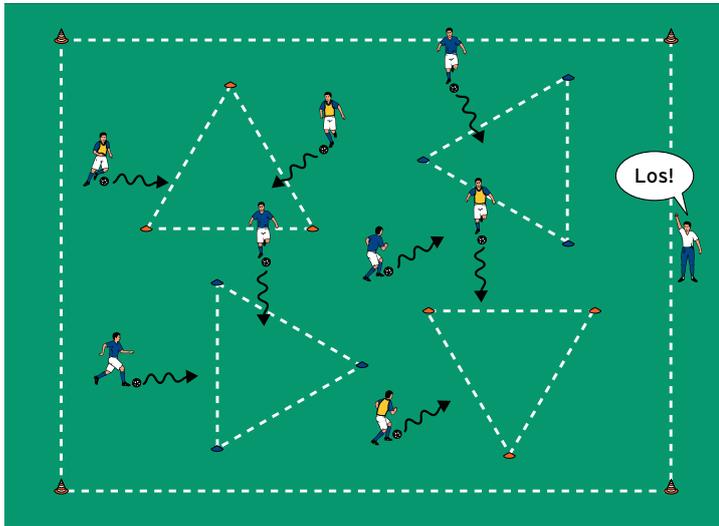


THEMA: MIT MUT INS DRIBBLING



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-DREIECKE

ORGANISATION

- ▶ Im Feld 4 Hütchen-Dreiecke aufstellen (2x in Blau, 2x in Rot)
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch das gesamte Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler schnell in eines ihrer Hütchen-Dreiecke.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer hebt als Kommando den Arm
- ▶ Die Spieler müssen sich auf Kommando gleichmäßig auf ihre beiden Hütchen-Dreiecke aufteilen.
- ▶ Dribbel-Vorgaben machen, z.B. nur Innenseite oder nur Außenseite.
- ▶ Jeder Spieler muss auf Kommando eines der vier Hütchendreiecke besetzen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen und Punkte für das Team verteilen, das zuerst die Hütchen-Dreiecke besetzt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Technikschiung ist der wichtigste Coachingpunkt
- ▶ Für ausreichend Dribbelphasen zwischen den Kommandos sorgen.