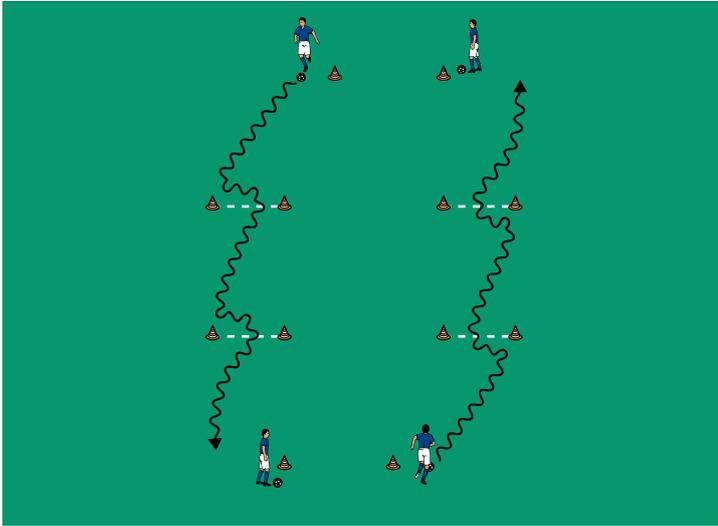


THEMA: DRIBBLING



TRAININGSFORM 1:

FINTENRUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen und 4 Hütchentore aufbauen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig mit Ball auf die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln zum rechten Hütchentor vor ihnen und führen davor eine Finte aus.
- ▶ Anschließend dribbeln sie geradeaus zum nächsten Hütchentor und fintieren erneut.
- ▶ Danach stellen sie sich bei der gegenüberliegenden Gruppe wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln und durch die jeweils linken Hütchentore dribbeln.
- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (Körpertäuschung bzw. Ausfallschritt, Schere, Übersteiger, Schussfinte usw.).
- ▶ Nach dem zweiten Dribbeltor zum Spieler am Starthütchen passen, der ins Feld an- und mitnimmt usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten beidfüßig ausführen.
- ▶ Den Ball durch eine enge Ballführung stets unter Kontrolle behalten. Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- ▶ Nach jeder Finte das Tempo steigern und möglichst schnell wegstarten.