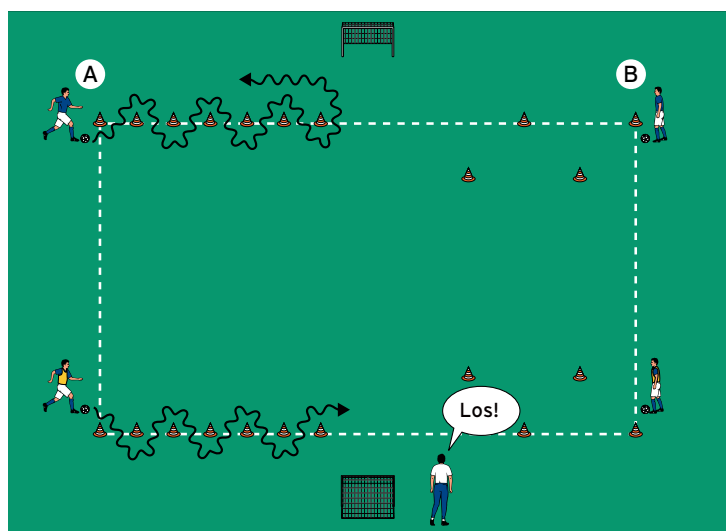


THEMA: DRIBBLING



TRAININGSFORM 3:

SLALOM-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren und 2 Minatoren aufstellen
- ▶ An den Längsseiten des Feldes einen identischen Dribbelparcours aufbauen
- ▶ Für Spieler A: 7 Hütchen in einem Abstand von 2 Metern aufstellen
- ▶ Für Spieler B: 4 Hütchen in einem Abstand von 5 Metern diagonal versetzt aufstellen.
- ▶ 2 Teams einteilen und mit Bällen gemäß Abb. an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal des Trainers startet A den Wettkampf und dribbelt durch den Slalom.
- ▶ Sobald A das Starthütchen wieder passiert, darf B starten usw.
- ▶ Nach dem zweiten Durchgang dribbelt B in Richtung des Minitors und schließt ab: Welches Team war zuerst erfolgreich?
- ▶ Die Spieler tauschen die Seiten.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit dem rechten oder linken Fuß dribbeln.
- ▶ Unterschiedliche Anordnung/Distanzen der Hütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten (3 Strafsekunden pro umgefallener Pylone).
- ▶ Die Abstände der Pylonen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Statt Minatoren können auch Dribbeltore verwendet werden.