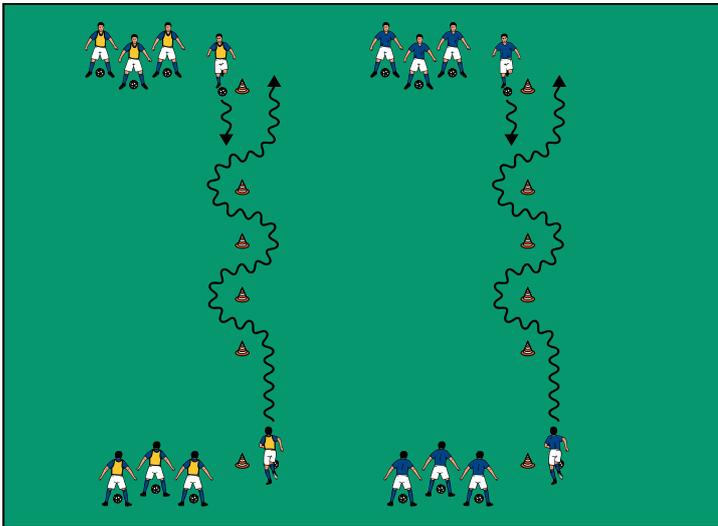


THEMA: AUCH BEI DEN GROSSEN REGELMÄSSIG DAS DRIBBELN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

SLALOMDRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Für je 6 bis 8 Spieler einen Slalomparcours errichten
- ▶ Jeder Spieler mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler je Hütchen dribbeln auf ein Trainerkommando gleichzeitig durch den Slalomparcours.
- ▶ Anschließend stellen sie sich auf der anderen Seite wieder an.
- ▶ Nach einigen Durchgängen gleicher Ablauf als Wettbewerb: Welche Gruppe steht als erste wieder in der Ausgangsposition?

VARIATIONEN

- ▶ Am letzten Hütchen wenden und zurück dribbeln.
- ▶ Den Ball an den Hütchen vorbeispielen, den Slalom durchlaufen und zur anderen Seite weiterdribbeln.
- ▶ Mit der Sohle/der Außenseite dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wichtig ist ein beidfüßiges Dribbling!
- ▶ Den Ball möglichst bei jedem Schritt berühren!
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, da sich die Spieler im Parcours begegnen und ausweichen müssen.
- ▶ Das Tempo nach und nach steigern.
- ▶ Nach dem Slalomdribbling einen kurzen Antritt einbauen (Tempowechsel!).