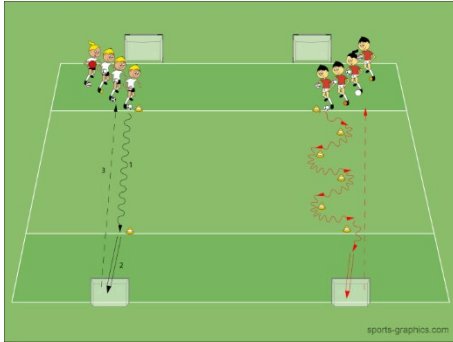




DIFFERENZIELLES TRAINING – DRIBBLING MIT 2 VERSCHIEDENEN BÄLLEN



Organisation:



Feldgröße **25 x 20 Meter**



Material **8 Hütchen, 2 Minitore, Leibchen, verschiedene Bälle**



Anzahl Spieler **8**



Dauer **15 - 20 Minuten**



Altersgrupp(en)

Bambini
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12



Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

Nach einem Startsignal des Trainers starten jeweils die ersten Spieler mit einem Ball am Fuß und in der Hand. Der Ball in der Hand wird um die Hüfte bewegt und der Ball am Fuß wird frei geführt. Anschließend wird mit dem Ball am Fuß auf das Tor geschossen. Mit dem zweiten Ball in der Hand wird Volley auf das Tor geschossen. Danach werden beide Bälle sofort aus dem Tor geholt. Der nächste Spieler kann starten, wenn der Spieler beim letzten Hütchen ist.

Station 1: Geradeaus dribbeln (Vollspann leicht außen)

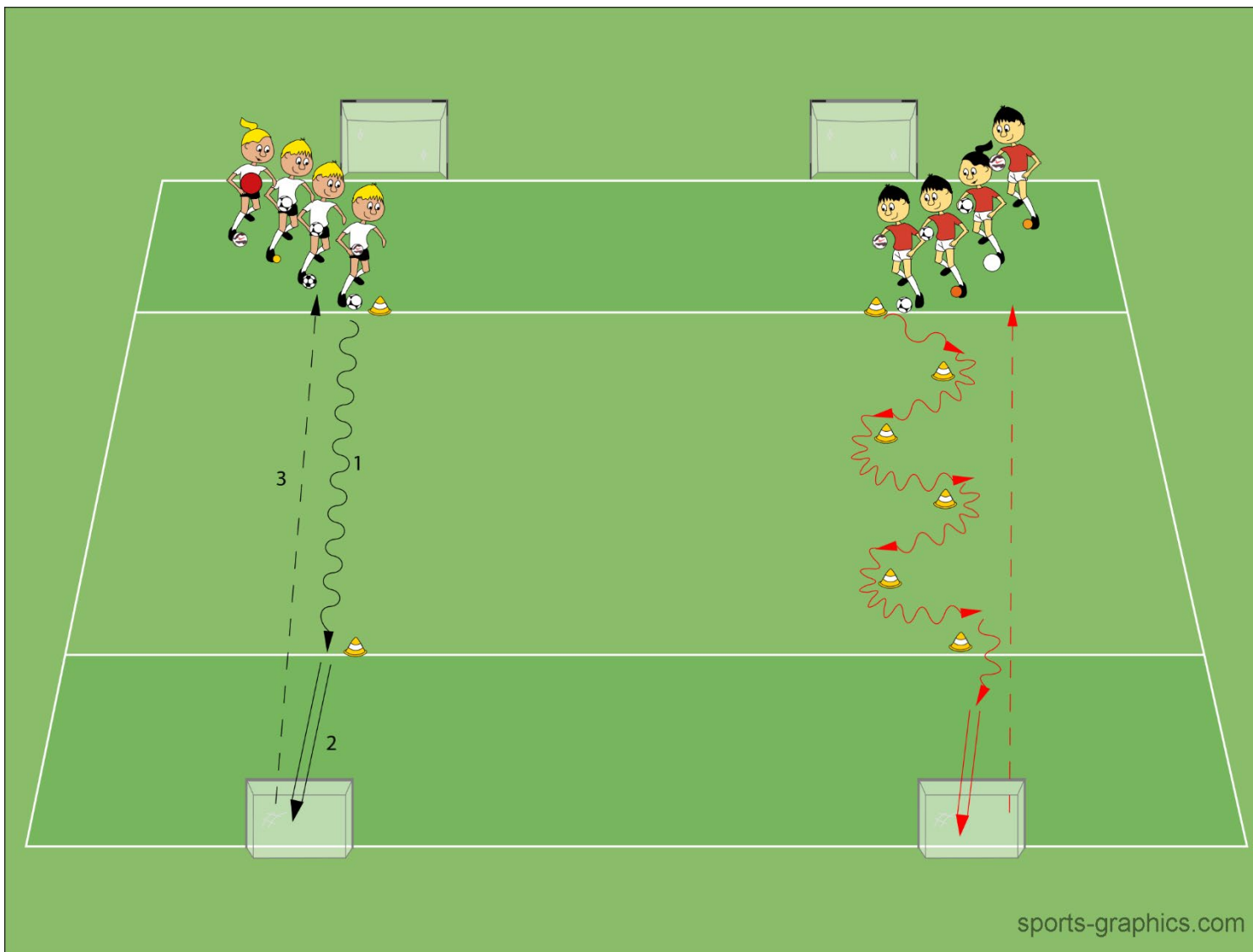
Station 2: Durch den Hütchenparcours dribbeln

Varianten:

- Mit rechts führen, mit links führen, frei führen
- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Softbälle, Plastikbälle, Rugbyball, Reflexball, Football, etc.)
- Verschiedene Aufgaben mit dem Ball in der Hand
 - Ball prellen
 - Ball rollen
 - Ball hochwerfen
 - Drop Kick mit dem 2. Ball
 - Ball zurückwerfen, zurückrollen
- Jedes Tor zählen – Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Coachingtipps:

- Ball eng führen
- Blick vom Ball lösen
- Konzentration fordern bei der Ausführung
- Mit dem Vollspann (leicht außen) geradeaus dribbeln
- So schnell wie möglich dribbeln (Wettkampf)



DIFFERENZIELLES TRAINING – DRIBBLING MIT 2 VERSCHIEDENEN BÄLLEN