



DRIBBELN AUF DISTANZ



 **Altersgrupp(en)**
U9 und U10
U11 und U12

 **Basistechnik(en)**
Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten

 **Trainingsform**
Übungsform

Organisation:

 **Feldgröße** **20 x 10 Meter**

 **Material** **6 Teller, 9 Hütchen, Tore**

 **Anzahl**
Spieler **Maximal 4**

 **Dauer** **15 Minuten**

Ablauf:

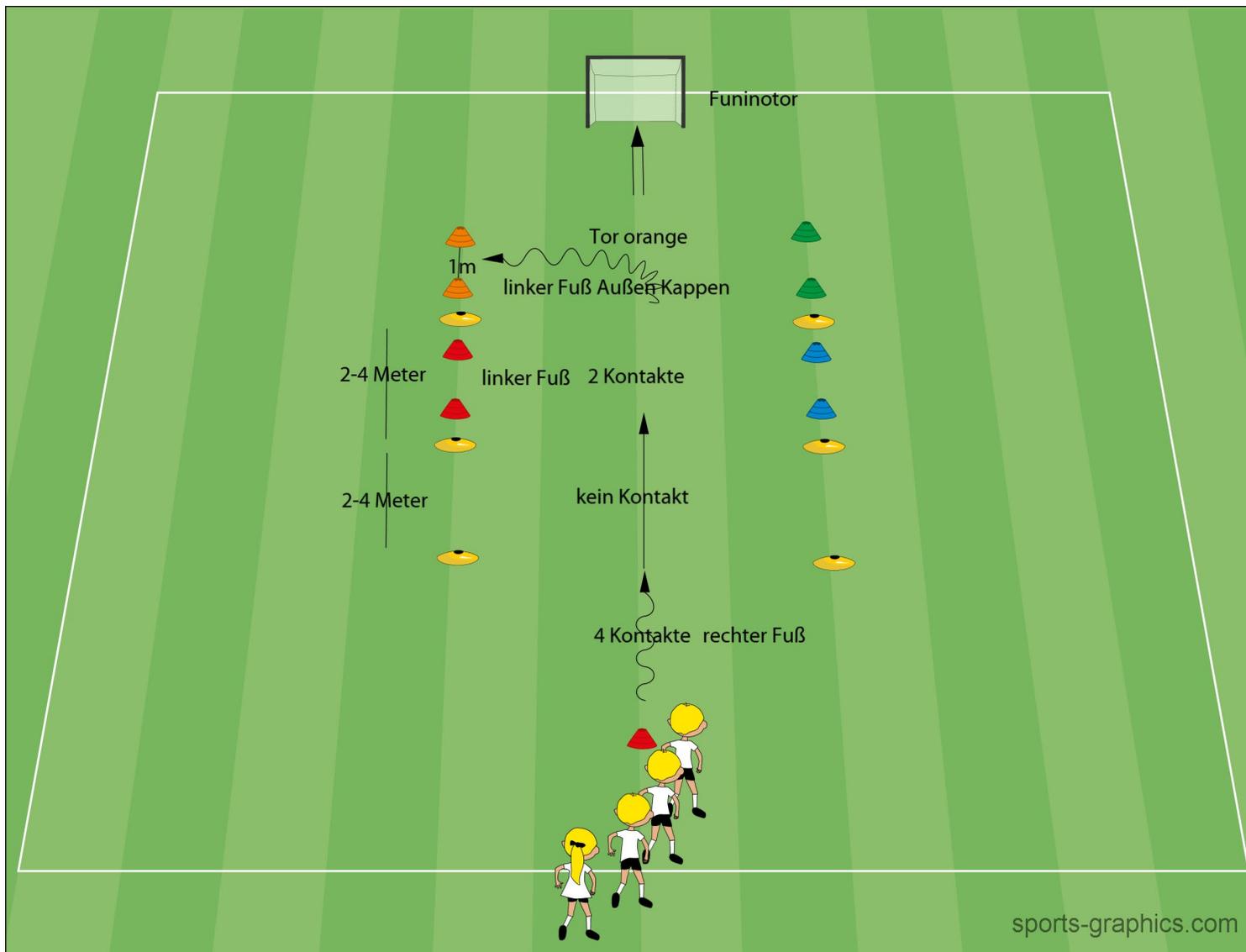
Der Spieler startet nach Vorgabe des Trainers mit 4 Kontakten nur mit dem rechten Fuß bis zur 1. Zone. In der 2. Zone darf kein Kontakt sein - deshalb muss er mit dem 4. Kontakt das Zuspiel nach vorne durchführen. Im 2. Feld darf er mit links 2 Kontakte bis zur letzten Zone führen und dann anschließend auf das orange Tor nur mit dem linken Fuß nach außen kappen und so schnell wie möglich durchdribbeln.

Varianten:

- Am Anfang für die Anfänger frei dribbeln und der Trainer gibt kurz davor die Vorgabe auf welches Tor ich dribbeln muss
- Nur mit dem starken Fuß
- Abwechselnd mit beiden Füßen
- Ein drittes Tor - Torabschluss auf Minitore oder normales Tor mit Tormann (Tormann wechselt regelmäßig)
- Auf 5 Tore (4 Farbentore + Minitor)

Coachingtipps:

- Rhythmusgefühl und Raumgefühl
- Lernen den Ball mit Tempo auf - Wann muss ich beschleunigen - wann muss ich das Tempo drosseln
- Verschiedene Distanzen zu dribbeln
- Links führen und rechts führen



DRIBBELN AUF DISTANZ