





DRIBBELPARCOURS + EINBAU FINTE







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

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

 *Trainingsform*
Übungsform

Organisation:

-  *Feldgröße* **20 x 16 Meter**
-  *Material* **6 Hütchen, 8 Kegel, 1 Teller (auch Hütchen möglich), 4 Minitore, 2 Dummies, Bälle**
-  *Anzahl Spieler* **8**
-  *Dauer* **15 Minuten**

Ablauf:

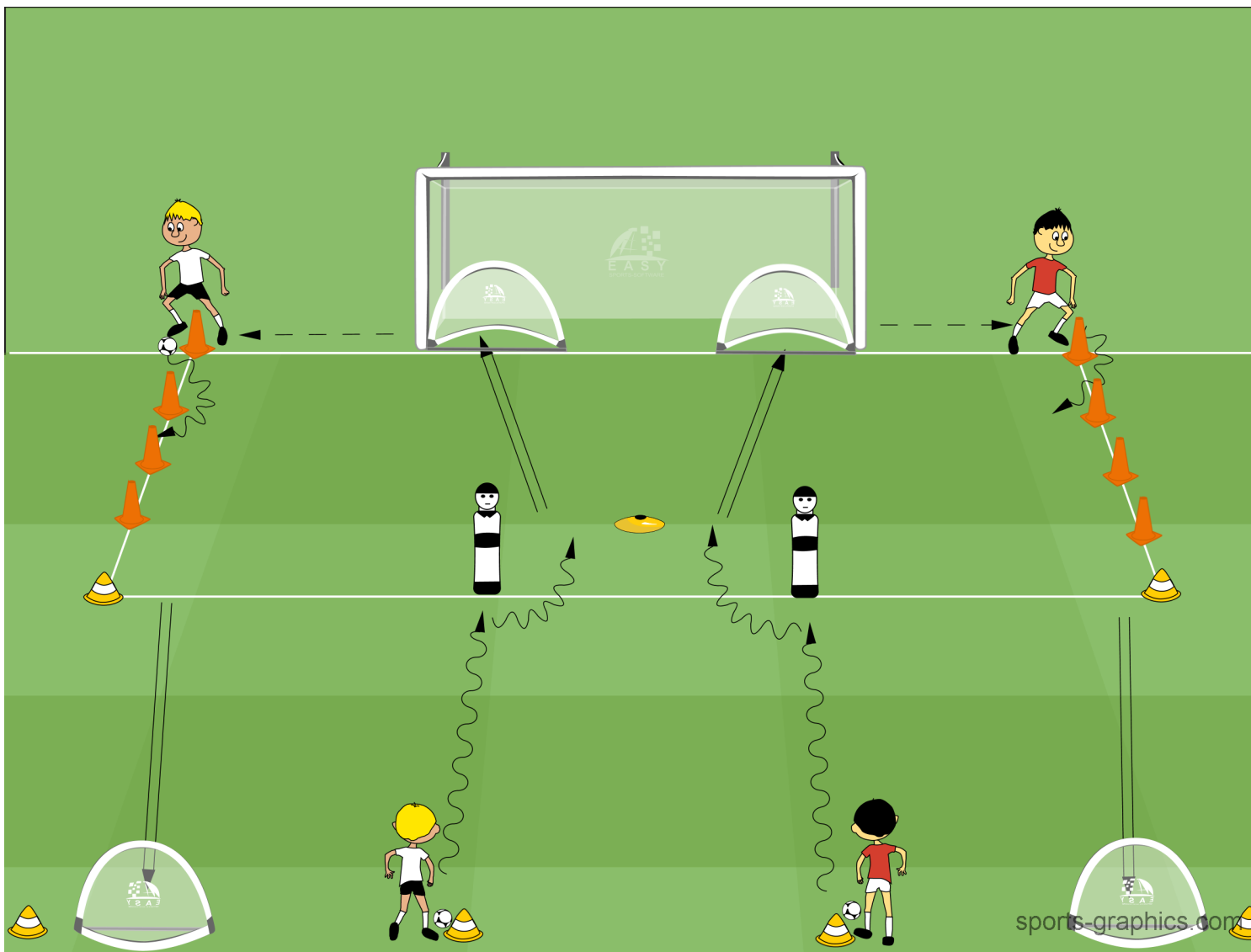
Spieler 1 und Spieler 2 starten parallel und laufen Richtung Dummies. Vor dem Dummy führt Spieler 1 eine Finte auf die rechte bzw. Spieler 2 auf die linke Seite aus und schießt mit einem Torschuss ab. Anschließend holen sie den Ball aus dem Tor und dribbeln durch den Parcours. Vor dem zweiten Torschuss wird dieselbe Finte auf die andere Seite nochmals wiederholt.

Varianten:

- Diagonal vom Hütchen den Dummy andribbeln
- Freie Tricks und Finten
- Wettbewerb
- Mit Tormann

Coachingtipps:

- Blick vom Ball lösen
- Qualität vor Quantität
- Saubere Ausführung der Finte bzw. Trick
- Ball eng führen
- Im richtigen Moment die Finte ausführen
- Mit Tempo



DRIBBELPARCOURS + EINBAU FINTE