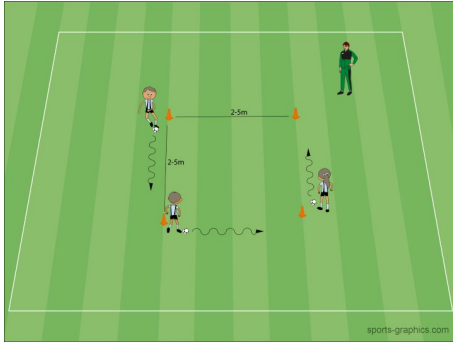





DRIBBELVERFOLGUNG




 Altersgrupp(en)

Bambini
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12

 Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten

 Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße

von 2 x 2 Meter bis 5 x 5 Meter



Material

4 Hütchen, Bälle



Anzahl
Spieler

3



Dauer

10 - 15 Minuten



Aufbau

Kreisdurchmesser je nach Leistungsstärke variieren

Ablauf:

3 Kinder postieren sich an jeder Ecke. Möglichst schnell um das Quadrat dribbeln.

Wer erreicht als Erster wieder seinen Startpunkt? (2, 3 Runden)

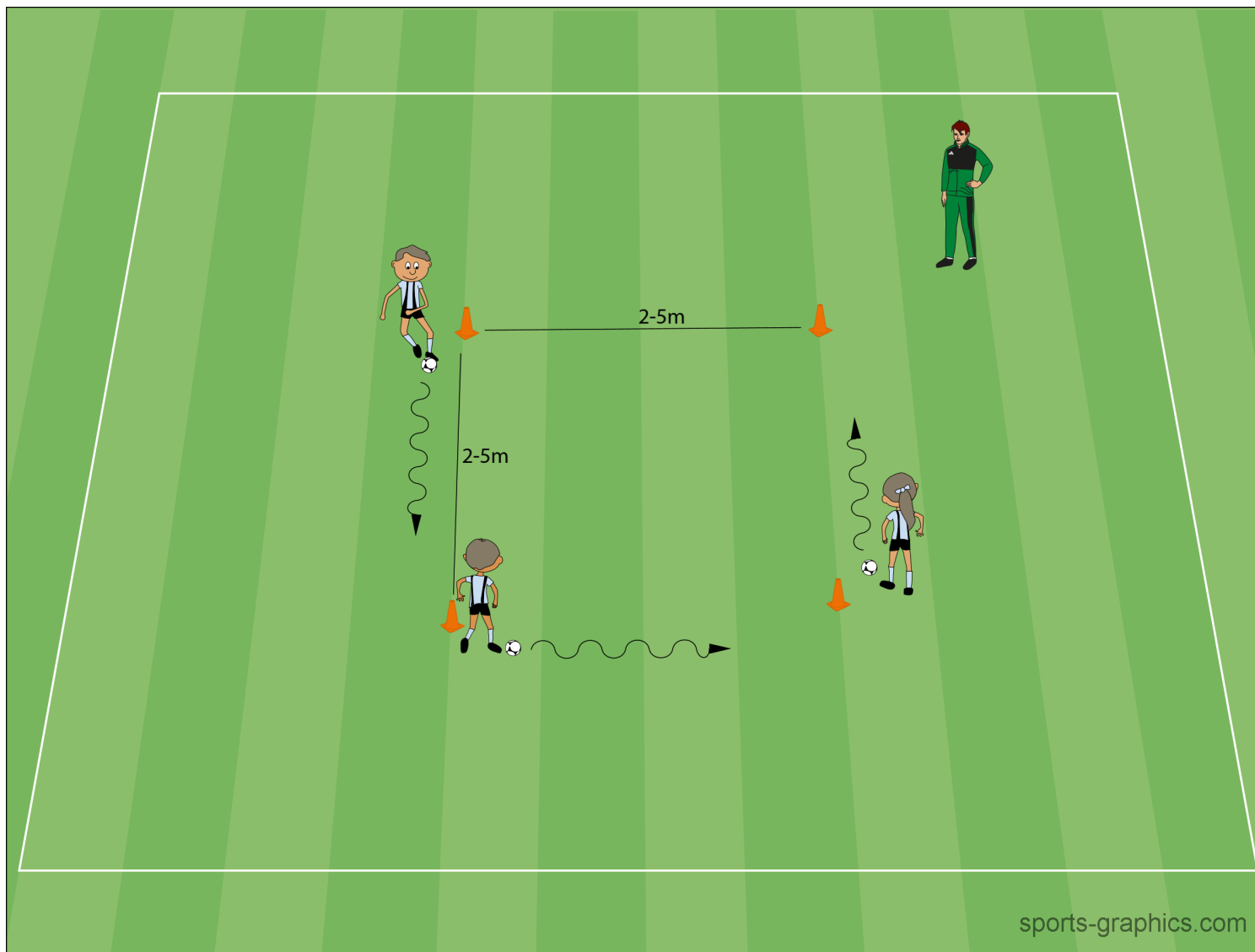
Wer schafft es einen Mitspieler zu überholen?

Varianten:

- Richtungswechsel
- Linker bzw. rechter Fuß
- Trainer gibt Richtung vor
- Distanz verändern

Coachingtipps:

- Konzentriert und genau sein
- Blickkontakt
- Ball eng führen
- Mit Tempo



DRIBBELVERFOLGUNG