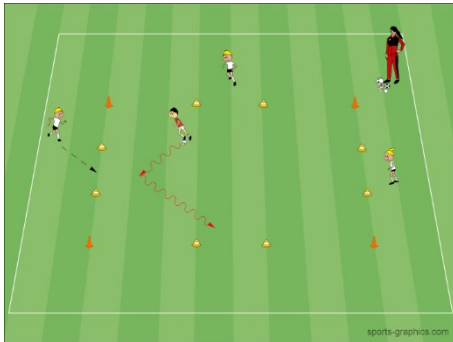




FLUCHT AUS DEM ZIMMER!



Altersgrupp(en)

**U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführen, Dribbling mit Tricks
und Finten
Ballschule**



Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße

6 x 6 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)



Material

8 Hütchen, 4 Kegel, Bälle



Anzahl
Spieler

4



Dauer

10 - 15 Minuten

Ablauf:

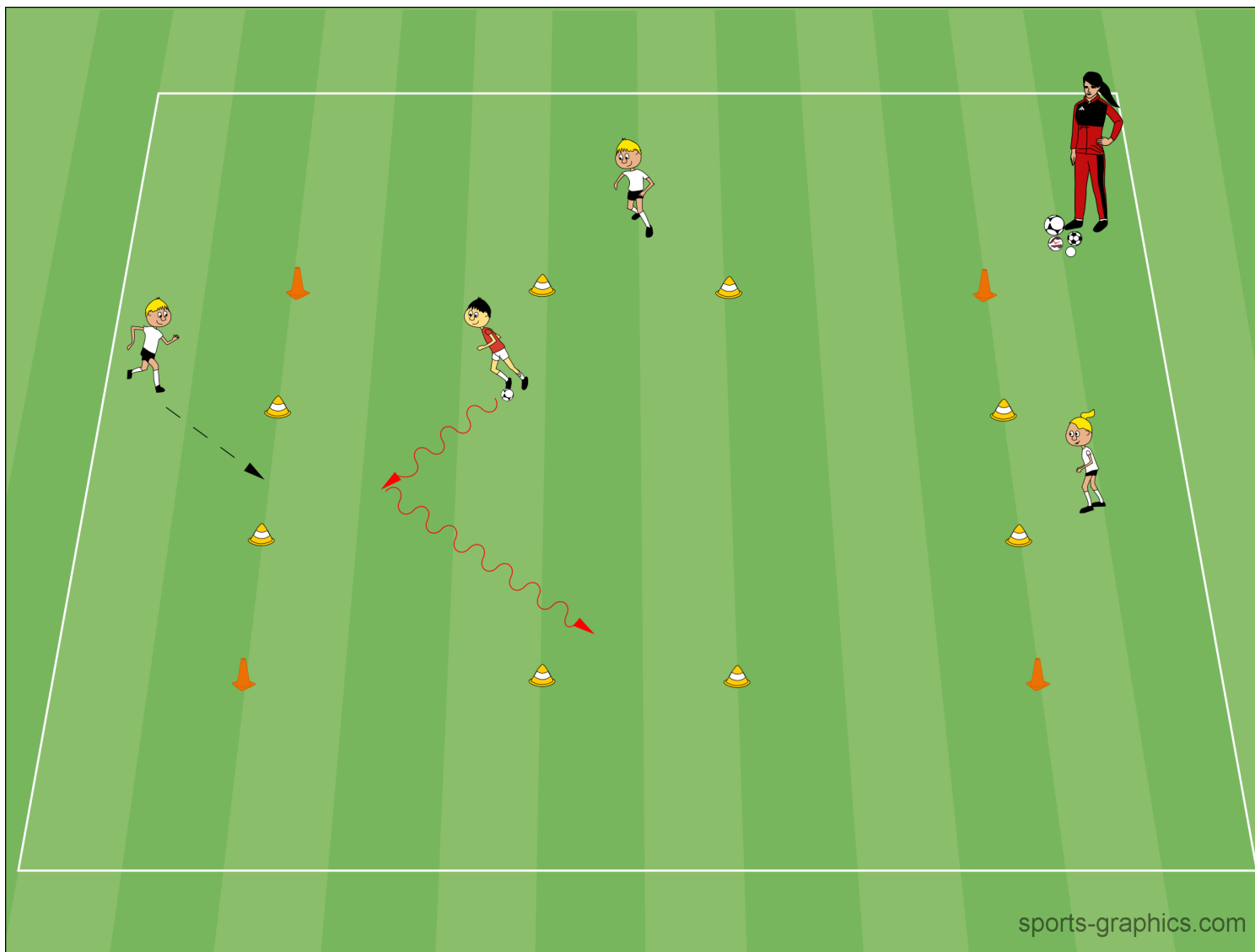
Drei Spieler stehen außerhalb des Vierecks und versuchen die 4 Hütchentore (2 Meter breit) zu verteidigen. Die Spieler dürfen dabei nicht durch das Viereck abkürzen! Der Spieler mit Ball in der Mitte versucht durch das freie Hütchentor zu dribbeln. Die Spielzeit soll zwischen 45 und 60 Sekunden dauern, danach Spielerwechsel. Welcher Spieler schafft die meisten Dribbeltore?

Varianten:

- Dreieck bei ungerader Spieleranzahl (3 Spieler z.B.)
- Achteck – Verteidiger können dadurch schneller verschieben (Die Kegel weglassen)
- Mit dem zweitbesten Fuß dribbeln
- 2 Spieler in der Mitte mit einem Ball (Dribbling + Zuspiel) – 3 Außenspieler
- 2 Spieler in der Mitte – jeder hat einen Ball – 3 Außenspieler
- Verschiedene Bälle

Coachingtipps:

- Raumorientiert Dribbeln
- Miteinander verteidigen
- Lücke erkennen
- Ball immer unter Kontrolle haben
- Blick vom Ball lösen
- So schnell wie möglich dribbeln
- Ball mit dem Vollspann leicht außen dribbeln



FLUCHT AUS DEM ZIMMER!