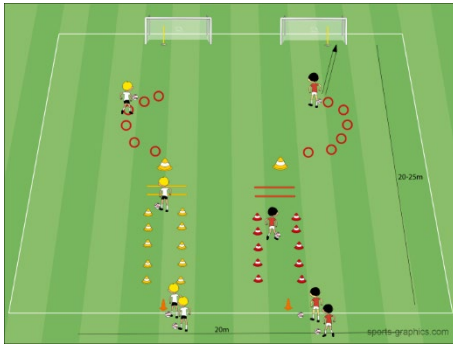




KOORDINATION - DRIBBLING



Altersgrupp(en)

Bambini
U7 und U8



Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten
Koordination



Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße

20-25 Meter x 20 Meter



Material

12 Ringe, 6 Stangen, 22 Hütchen, 2 Kegel, 2 Tore



Anzahl
Spieler

4 pro Mannschaft



Dauer

15 Minuten

Ablauf:

Die Kinder führen den Ball sehr eng über die Brücke (Hütchen nicht berühren) zum Wassergraben. Sie stoppen den Ball mit der Sohle und lupfen dann den Ball über den Wassergraben und springen anschließend drüber. Danach nehmen Sie den Ball in die Hand und laufen über die Steine (Skipping). Anschließend legen sie den Ball auf den Boden und schließen mit einem Torschuss ab.

• Ziel:

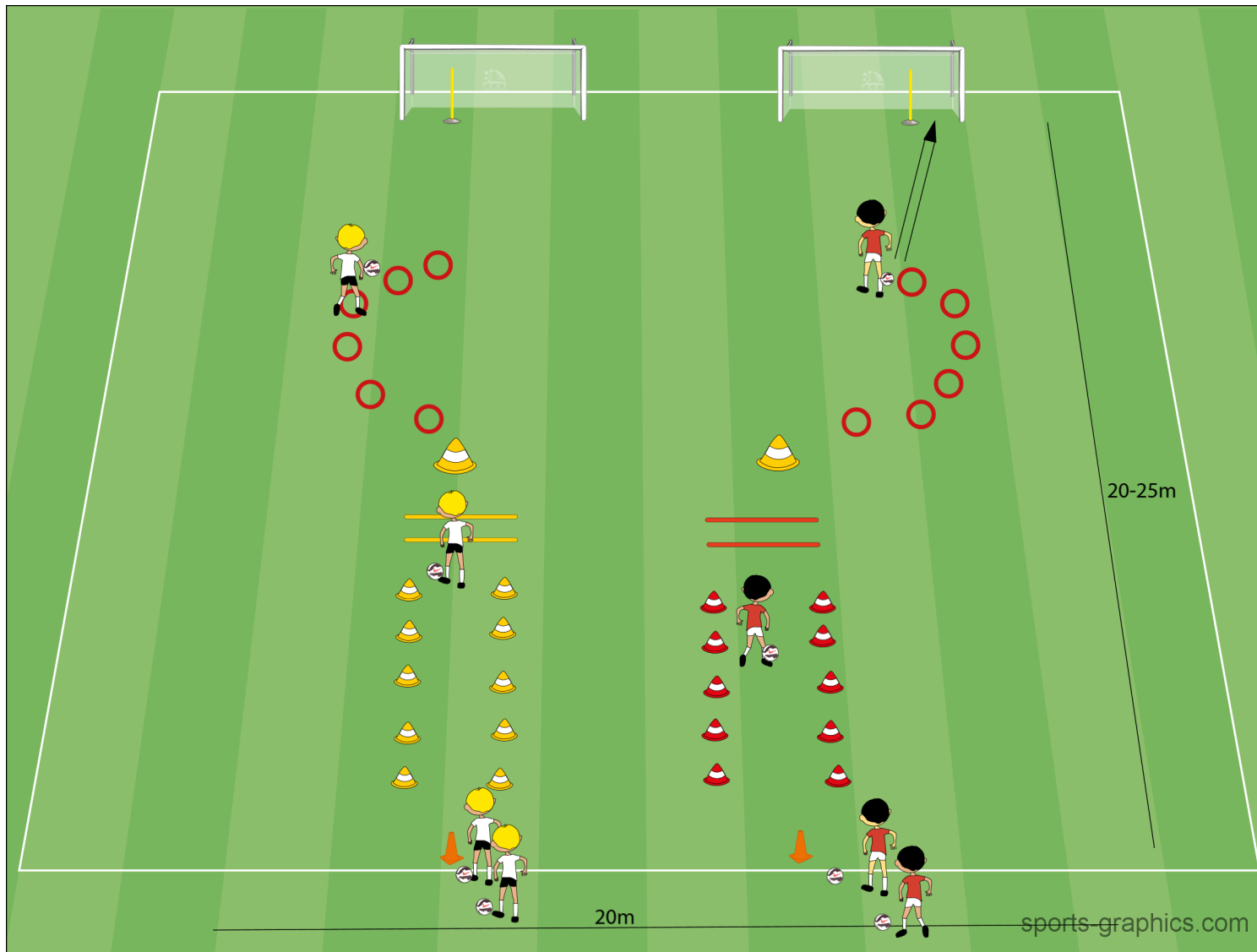
- Ballgewöhnung
- Optische Reaktionsfähigkeit
- Beidbeinig springen
- Umstellungsfähigkeit
- Skippings auf Fußballen

Varianten:

- Dribbeln mit Links
- Dribbeln mit Rechts
- Freies Dribbeln
- Polysportive Übungen einbauen wie z.B. Purzelbaum, etc.

Coachingtipps:

- Sauber Ausführen
- Konzentration
- Sich an den Ball gewöhnen
- Ball eng führen
- Auf den Fußballen laufen
- Körper aufrecht



KOORDINATION - DRIBBLING