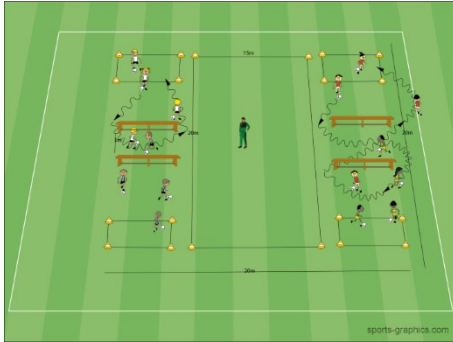





LANGBANK - VERSCHIEDENE DRIBBELAUFGABEN








 Altersgrupp(en)
Bambini
U7 und U8
U9 und U10

 Basistechnik(en)
Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten

 Trainingsform
Übungsform

Organisation:

-  *Feldgröße* **20 x 20 Meter**
-  *Material* **4 Langbänke, 20 Hütchen**
-  *Anzahl Spieler* **4 pro Mannschaft**
-  *Dauer* **15 Minuten**
-  *Aufbau* **20 Meter zwischen den Matten, 3 Meter zwischen den Bänken**

Ablauf:

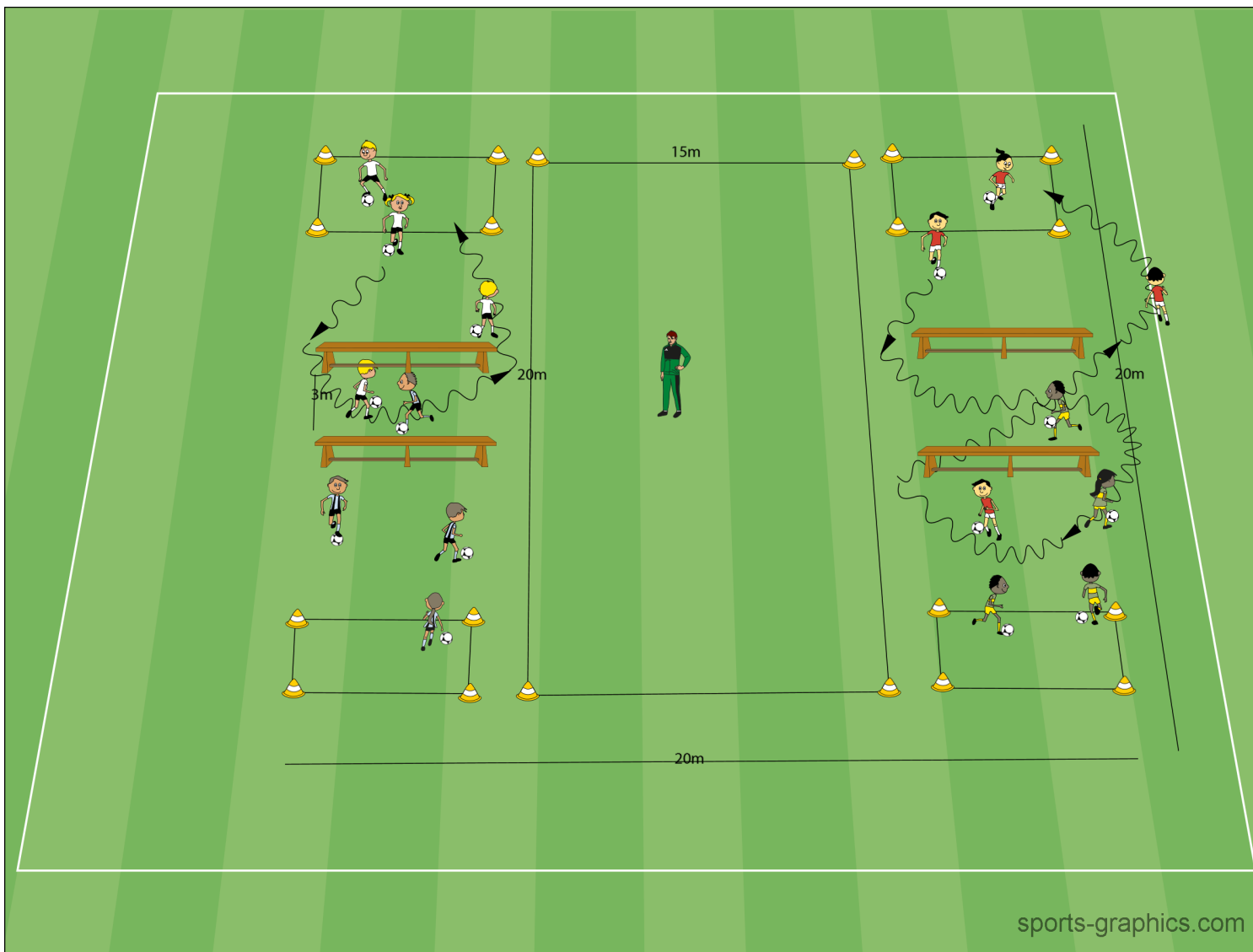
Gleichzeitiger Ablauf in allen 4 Gruppen. Alle Spieler dribbeln hintereinander um die Langbank und dann zurück zum Startpunkt.

Varianten:

- In Form einer 8 um beide Bänke dribbeln.
- Als Staffel Wettbewerb
- Zwischen beiden Langbänken durchdribbeln und zur gegenüberliegenden Matte dribbeln
- Diagonal dribbeln nach durchdribbeln der Bänke
- Wettbewerb durchführen

Coachingtipps:

- Enges Führen des Balles am Fuß.
- Blickkontakt nach vorne



LANGBANK - VERSCHIEDENE DRIBBELAUFGABEN