

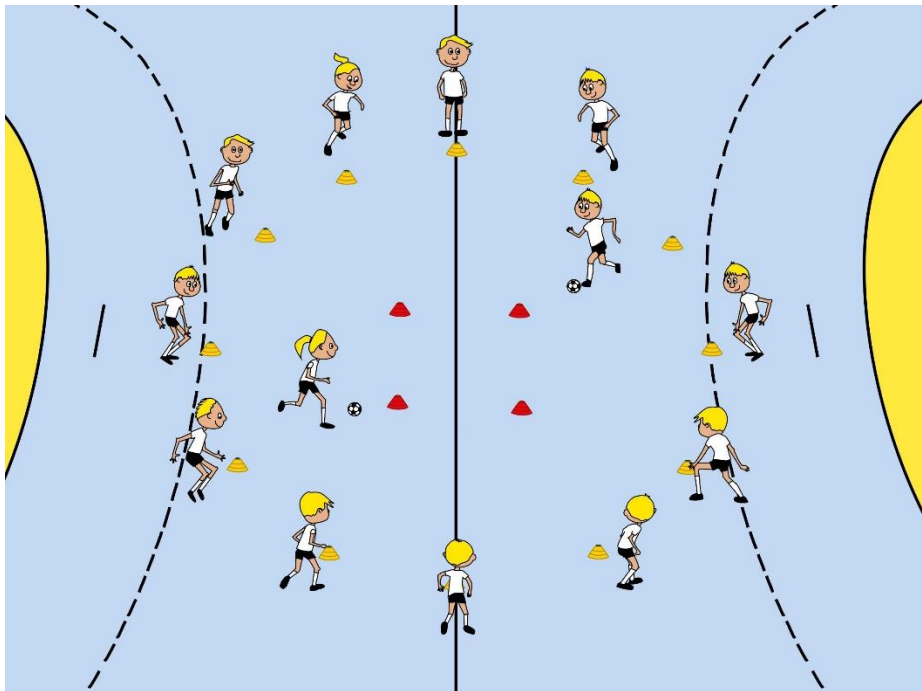
Dribbel-Kreis

ca. 10min

Eine einfache Übungsform die sich gerade in den unteren Altersklassen zur Einstimmung oder als aktive Pause zwischen kleinen Spielformen zum üben und sammeln von vielen Wiederholungen eignet. Hier sind die Schwerpunkte 1. Kontakt, Dribbling und Richtungswechsel enthalten.

Aufbau:

- in einem Kreis (Größe je nach Spieleranzahl) ein Quadrat (ca. 3m x 3m) markieren
- bei großer Gruppe 2x aufbauen



Ablauf:

Je 3 SpielerInnen starten mit Ball von außen nach innen. Im Quadrat müssen sie die Richtung wechseln und anschließend zu einem freien Außenspieler passen und seine Position einnehmen.

Coaching:

- Mitnahme in die Bewegung von außen nach innen
- dynamischer Richtungswechsel
- Blick vom Ball lösen
- Tempo dem „Verkehr“ in der Mitte anpassen

Variation:

- Anzahl der SpielerInnen mit Ball weiter erhöhen
- Vorgaben, wie der Richtungswechsel in der Mitte erfolgen soll

Viel Spaß beim „nachtrainieren“ wünschen die Trainer und SpielerInnen des Förderzentrum Nord.