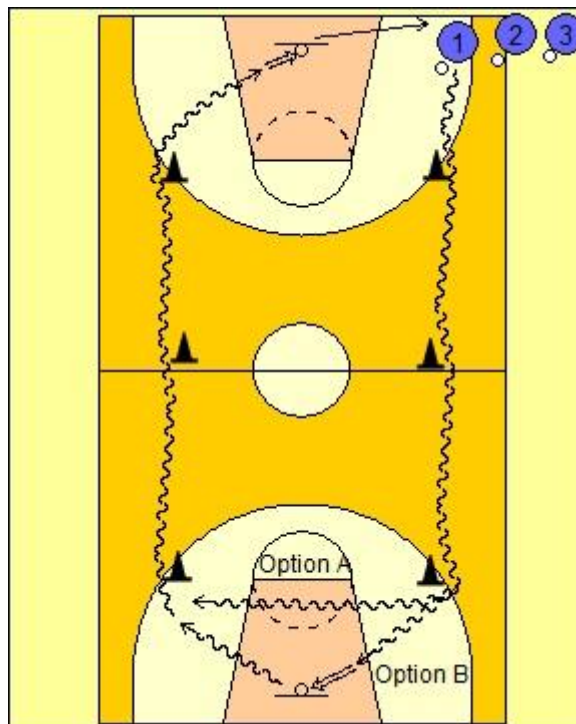


Abstoppen während des Dribblings / Dribbelschulung

Spieler (optimal)  6	Spieler (min./max.)  1/14	Altersklasse  U12	Bälle  6	Körbe  2
---	--	--	---	---

Übungsbeschreibung:

- Dribbling vom Start bis zur ersten Fahne
- Dort das Tempo auf null reduzieren (dabei auch die Dribbelhöhe reduzieren) und den Ball mit der anderen Hand abschirmen
- Nicht mit dem Dribbling aufhören
- Mit einem langen schnell Schritt, wobei der Körper zwischen Ball und Fahnenstange gebracht werden soll, an der Fahnenstange vorbei dribbeln
 - **Durchgang 1-2:** nur rechts
 - **Durchgang 3-4:** nur links vorbei
 - **Durchgang 5-6:** mit tiefen Handwechsel vorbeiziehen
 - **Durchgang 7-8:** mit eindreihen des Körpers, um den Ball zu schützen (Reverse Dribbling)
 - **Durchgang 9-10:** Handwechsel hinter dem Körper
 - **Durchgang 11-12:** Handwechsel durch die Beine



Variation

- Option A: ohne Korbleger
- Option B: mit Korbleger nach jeweils 3 Pylonen

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Abstoppen bei fortführen des Dribblings
- Ballhandling
- Handwechsel
- Schützen des Balls mit dem Körper
- Tempowechsel
- Offensive Fußballarbeit

Organisation/ Bemerkungen:

- U12: Durchgänge 1-8
- Ab U14 alle Durchgänge

- Blick des Spielers soll nach vorne gerichtet bleiben
- Auf die Dribbelhöhe achten (nie höher als die Hüfte)
- Auf schnell Schritt vorbei an der Fahnenstange achten
- Ball soll durch Körper geschützt werden

Durchführung in Trainingsphase:

Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X				X							