



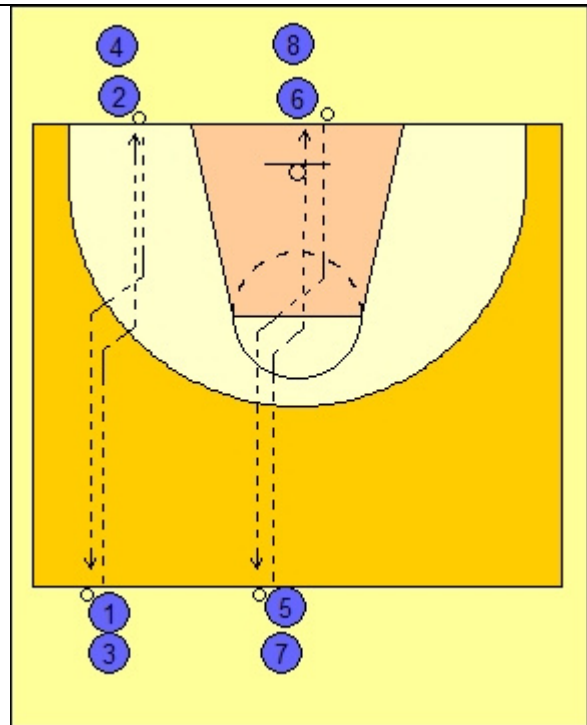
Dribbelschule: Handwechsel

Spieleranzahl: gerade Spieleranzahl

Benötigte Hilfsmittel: je 2 Spieler 1-2 Bälle

Übungsablauf:

- Es stellen sich jeweils 2er Gruppen gegenüber auf (Baselinie/ Mittellinie). Der jeweils 1. Spieler der Gruppe hat einen Ball.
- Beide Spieler beginnen immer mit der gleichen Hand zu dribbeln.
- **Die Spieler dribbeln mit der(1)..... Hand aufeinander zu und machen dann(2)....**
- (1) linken Hand (2) einen Handwechsel vor dem Körper auf die rechte Hand.
- (1) linken Hand (2) einen Handwechsel durch die Beine auf die rechte Hand.
- (1) linken Hand (2) einen Handwechsel hinter dem Körper auf die rechte Hand.
- (1) linken Hand (2) einen Spinnmove auf die rechte Seite wobei das Dribbling bei der Drehung noch mit der linken Hand gemacht wird, bevor auf rechts gewechselt wird.
- (1) linken Hand (2) einen Handwechsel durch die Beine mit einem direkt folgenden Handwechsel vor dem Körper.
- (1) linken Hand (2) einen Spinnmove mit direkt anschließendem Handwechsel vor dem Körper oder durch die Beine.
- weitere Kombinationen möglich
- Der Ball wird an den nächsten Spieler übergeben



Variation

- Alle Übungen mit der rechten Hand beginnen
- Wenn genügend Bälle vorhanden sind, bekommt jeder Spieler einen Ball und es stellen sich jeweils 2 Spieler gegenüber auf.

Lerneffekt/ Ziel der Übung

- Dribbling
- Ballhandling

Organisation/ Bemerkungen:

- Wichtig ist, dass beide Spieler den Blick nach vorne richten und mit der gleichen Hand beginnen ansonsten kracht es.
- Beide Spieler sollen gleichzeitig starten.
- Beim Handwechsel soll das Laufen möglichst normal fortgeführt werden.
- Die Dribblings beim Richtungswechsel sollen immer schnell und tief erfolgen

Durchführung in Trainingsphase:

- Warm-up

Altersklassen:

- ab U14

Enthält folgende Elemente:

- Dribbling
- Ballhandling, Handwechsel