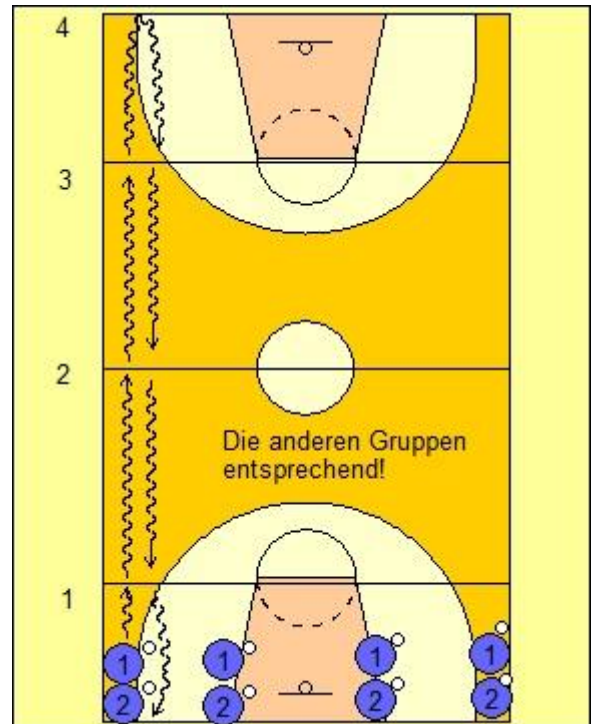


Ballhandling in Bahnen

Spieler (optimal)  8	Spieler (min./max.)  4/14	Altersklasse  U12	Bälle  je1	Körbe  0
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Übungsbeschreibung:

- Jeder Spieler hat einen Ball. Jeweils 2 Spieler bilden eine Gruppe und stellen sich hintereinander an einer Baseline auf.
- Der jeweils erste Spieler O1 startet den Drill, O2 führt den Drill nach der Rückkehr von O1 durch.
- An den Linien 1, 2 und 3 wird die unten genannte Option durchgeführt, an der Linie 4 wird eine Dribbelwende gemacht.
- **Optionen:**
 - **1. Durchgang:** Abstoppen, sicherer Stand – Blick links rechts – Ball ggf. von der einen zur anderen Seite „durchziehen“ – dann weiterdribbeln
 - **2. Durchgang:** Abstoppen, Sternschritt mit zweimaligem Versetzen des Rotation-Beines – dann weiterdribbeln.
 - **3. Durchgang:** Handwechsel + Tempowechsel (immer rechts und links wechselnd)
 - vor dem Körper
 - durch die Beine
 - hinter dem Körper
 - **4. Durchgang:** 2 Bälle gleichzeitig synchron dribbeln – bei jeder Linie ein Dribbling mit beiden Bällen vor der Linie, dann wieder hinter der Linie



- **5. Durchgang:** wie 4. – Bälle nun versetzt dribbeln
- **6. Durchgang:** Beide Bälle parallel rollen – als Option an jeder Linie kurz anhalten.
- **7. Durchgang:** Ein Ball dribbeln, den anderen Ball mit der anderen Hand parallel nach oben werfen (rechts und links dribbeln)

Variation					Lerneffekt/ Ziel der Übung									
<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Dribbelwenden durchführen (normal, durch die Beine,...) 					<ul style="list-style-type: none"> • Ballhandling • Offensive Fußballarbeit (Abstoppen, Sternschritt) • Dribbling 									
Organisation/ Bemerkungen:														
• -					• -									
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									