



## 2- Ball Dribbling in Bahnen

**Spieleranzahl:** egal

**Benötigte Hilfsmittel:** pro Spieler 2 Bälle

**Übungsablauf:**

- Alle Spieler stellen sich mit jeweils 2 Bällen an einer Baseline auf.
- Bei den folgenden Bahnen sollen die Bälle parallel gedribbelt werden, d.h. beide Bälle berühren gleichzeitig den Ball
  - Hin: normal Laufen Zurück: rückwärts laufen
  - Hin: normal, bei jedem dritten Schritt das Knie anziehen Zurück: rückwärts das Gleiche zurück
  - Hin+ Zurück: Hoserlauf
  - Hin+ Zurück: seitwärts laufen ohne das sich die Beine überkreuzen
  - Hin+ Zurück: seitwärts laufen mit überkreuzen (abwechselnd vorne und hinten überkreuzen)
- Im zweiten Durchgang werden die gleichen Läufe gemacht mit dem Unterschied, das die Bälle abwechselnd auf den Boden gedribbelt werden, d.h. ein Ball berührt den Boden während sich der andere Ball zum Dribbeln in der Hand befindet.

Keine Skizze

**Variation**

- keine

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- Dribbling
- Koordination
- Ballhandling

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Feste, mit beiden Händen gleichstarke Dribblings
- Versuchen die Lauf- Koordinationsübungen parallel korrekt zu der Dribbelübung zu machen
- Die Spieler sollen versuchen nicht auf die Bälle zu sehen.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Warm-up

**Altersklassen:**

- Ab U14

**Enthält folgende Elemente:**

- Dribbling
- Koordination
- Ballhandling