

**Trainingseinheit:** Kurzschulung „Assamstadt“  
**Altersklasse:** U 10 – U 11

**Datum:** 14.04.12

**Schwerpunkt: Dribbling "azyklisch"**

- Techniken des Dribbelns
- Kapper (Innen-Aussenseite)
- Finten – „Gegner frontal/seitlich“

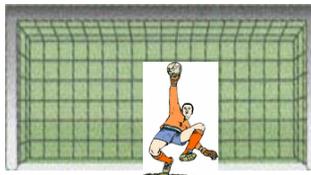
**1.Aufwärmen:**

<p><b>Organisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Gruppen</li> <li>• Hütchen</li> <li>• Bälle</li> </ul>	<p><b>Trainingsprogramm/Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikschiung</li> <li>• Rhythmuswechsel</li> </ul>
---	--

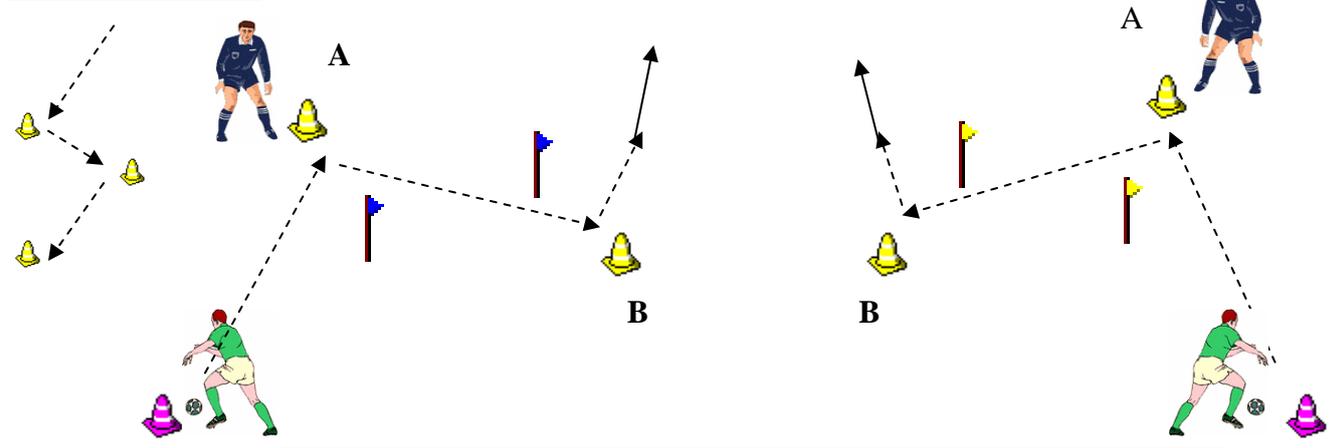
**2.Hauptteil:**

<p><b>Organisation:</b></p> <p><u>ÜF</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Kleintore mit Torspieler</li> <li>• Stangen</li> <li>• Hütchen</li> </ul>	<p><b>Trainingsprogramm/Inhalte:</b></p> <p>Skizzen</p>
---	---

**ÜF „Kapper/Dribbling“**



Rückweg: Kapper“



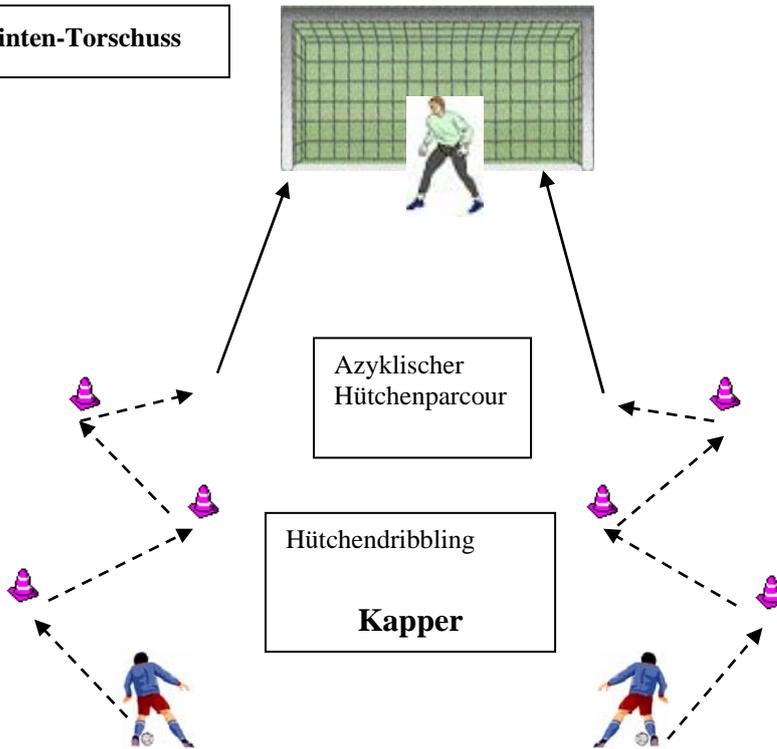
**Ablauf über linke Seite**

- Dribbling zur 1. Stange
- links um 1. Stange herum und Kappen mit links Innenseite vor Hütchen „A“
- Dribbling an 2. Stange
- rechts um 2. Stange herum und Kappen mit re Innenseite vor Hütchen „B“
- Torabschluss mit links
- Rückweg: Finten üben –Kapper „rechts/link“

**Ablauf über rechte Seite:**

- dto mit anderem Beineinsatz

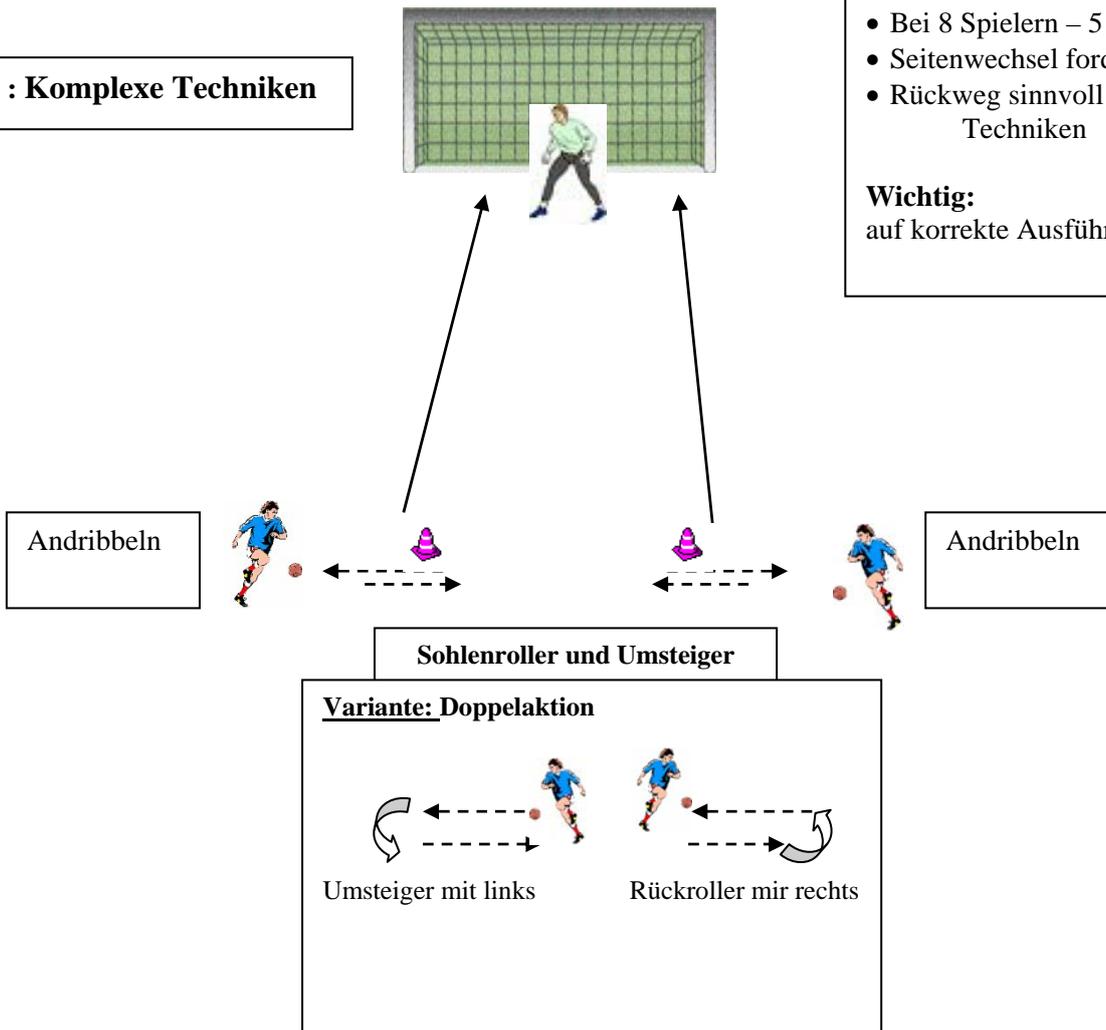
**ÜF : Dribbling-Finten-Torschuss**



- Bei 8 Spielern – 5 Durchgänge
- Seitenwechsel fordern
- Rückweg sinnvoll „Elementare Techniken“

**Wichtig:**  
auf korrekte Ausführungen achten!

**ÜF : Komplexe Techniken**



- Bei 8 Spielern – 5 Durchgänge
- Seitenwechsel fordern
- Rückweg sinnvoll „Elementare Techniken“

**Wichtig:**  
auf korrekte Ausführungen achten!

**Wichtig : Durch geschickte Fragen die Spieler zum nachdenken anregen !!!**