

Pass – Dribbling (technikorientiertes Koordinationstraining)

Zwei Spieler haben zwei Bälle. Beide Spieler stehen sich gegenüber. Jeder Spieler hat einen Ball am Fuß. Der erste Spieler startet mit einem Dribbling in Richtung zweitem Spieler, umläuft diesen und nimmt auf dem Rückweg zu seinem Ausgangspunkt den Ball von Spieler 2 mit, d. h. er dribbelt die zweite Strecke mit zwei Bällen. Ist er wieder auf seinem Platz angekommen, spielt er einen der Bälle zu seinem Partner, der mit diesem Ball zum Dribbling in Richtung Spieler 1 startet. Auch er nimmt auf dem Rückweg den Ball von Spieler 1 mit und dribbelt mit beiden Bällen zu seinem Ausgangspunkt zurück. Der Abstand beider Spieler bei dieser Übung soll ca. 10 m betragen.