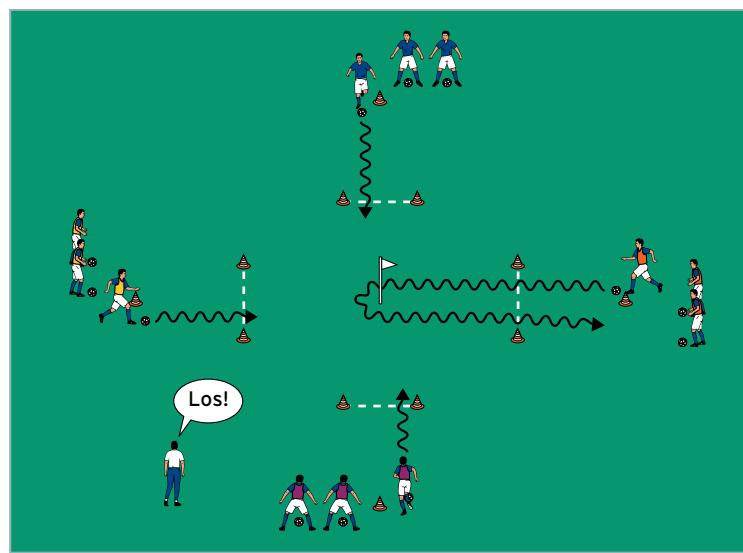


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Tore

von Klaus Pabst (31.05.2016)



Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern in Rautenform aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hüttentor markieren und mittig zwischen den Hüttentoren eine Slalomstange aufstellen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig, durchdribbeln das Hüttentor, umdribbeln die Slalomstange und durch das Hüttentor zum Starthütchen zurück.
- Am Starthütchen schlagen die Spieler den nächsten Spieler ab, der sofort ins Dribbling startet.
- Jedes Durchdribbeln des Hüttentores ergibt 1 Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 30 Punkte?

Variationen

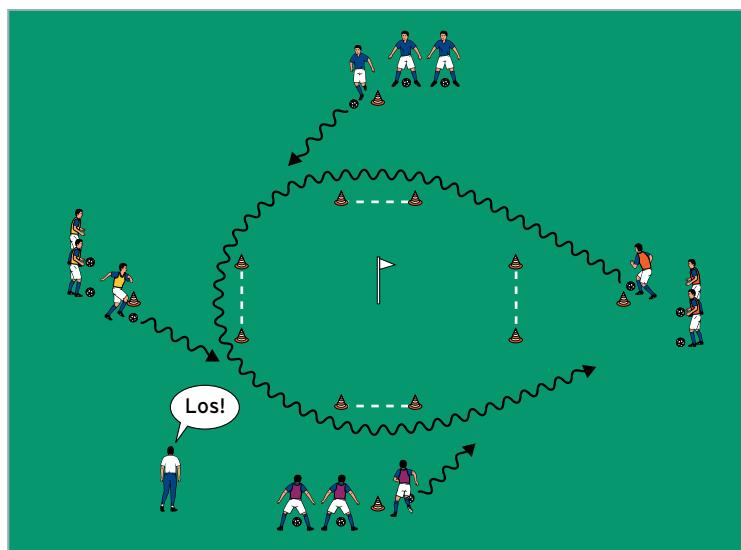
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das Hüttentor auf dem Hin- oder/und Rückweg im Slalom durchdribbeln.
- Das Hüttentor auf dem Hin- oder/und Rückweg in Form einer Acht durchdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Um die Dribbelwege kennenzulernen, die Spieler zunächst einmal mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- Der nächste Spieler jedes Teams startet, sobald ihn der Vordermann abgeschlagen hat.
- An der Slalomstange den Blick vom Ball lösen, orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- Jedes Team zählt seine gewonnenen Punkte jeweils laut mit.

AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Rennen

von Klaus Pabst (31.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams ins Dribbling, umdribbeln alle Hütchentore gegen den Uhrzeigersinn und zum Starthütchen zurück.
- Das Team, dessen Spieler den Ball zuerst auf das Starthütchen legt, gewinnt 1 Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

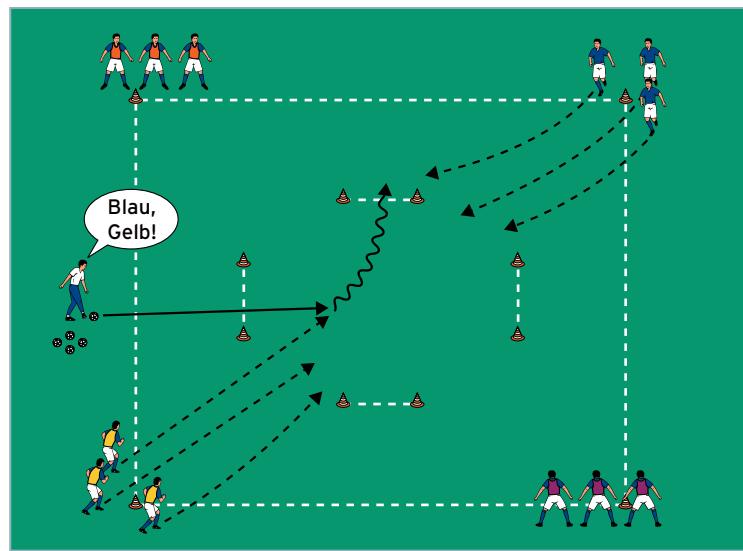
- Im Uhrzeigersinn dribbeln.
- Nur mit der Innen- oder Außenseite dribbeln.
- Jedes Hütchentor gegen/im Uhrzeigersinn von außen durchdribbeln.
- 2 Teams dribbeln im und die anderen beiden Teams gegen den Uhrzeigersinn.

Tipps und Korrekturen

- Um die Dribbelwege kennenzulernen, die Spieler zunächst einmal mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- Gegen den Uhrzeigersinn mit der rechten Innenseite/linken Außenseite, im Uhrzeigersinn mit der linken Innenseite/rechten Außenseite dribbeln.
- Erst nach Umdribbeln aller Hütchentore den Ball mit der Hand auf das Starthütchen legen.
- Als Trainer seitlich zwischen zwei Starthütchen postieren, um den gesamten Ablauf sehen und den jeweiligen Sieger feststellen zu können.

HAUPTTEIL 1: Dribbel-Tor-Spiel I

von Klaus Pabst (31.05.2016)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- Im Feld vier 2 Meter breite Dribbeltore aufstellen
- 4 Teams einteilen und jedes Team an einer Spielfeldecke postieren
- Der Trainer postiert sich mit Bällen außerhalb des Feldes

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Teams aufruft und einen Ball ins Feld spielt.
- Die Teams versuchen möglichst viele Hütchentore zu durchdribbeln.
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt, ruft der Trainer 2 neue Teams auf.
- Jedes Dribbling durch ein Hütchentor ergibt 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

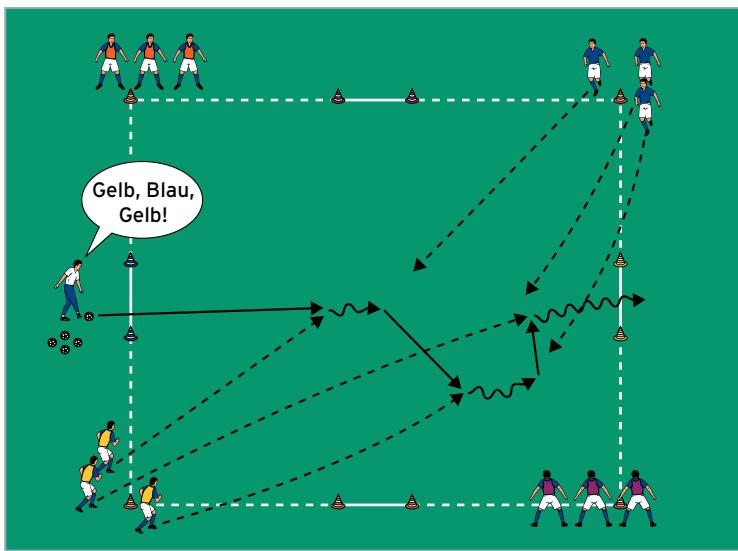
- 2 Bälle gleichzeitig einspielen.
- 2 Bälle nacheinander einspielen.
- 3 Bälle nacheinander einspielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach Durchdribbeln des Hütchentores bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz.
- Alle Teams ungefähr gleich häufig aufrufen und mindestens einmal 'jeder gegen jeden' spielen lassen.
- Die Hütchentore durchdribbeln, nicht durchpassen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die gewonnenen Punkte mitzählt.

HAUPTTEIL 2: Dribbel-Tor-Spiel II

von Klaus Pabst (31.05.2016)



Organisation

- Das Feld weiter nutzen
- Die Dribbeltore im Feld entfernen
- Auf jeder Seitenlinie ein verschiedenfarbiges 2 Meter breites Dribbeltor aufstellen
- Der Trainer postiert sich mit Bällen außerhalb des Feldes

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Teams und die Farbe eines Hütchentores aufruft sowie einen Ball einspielt.
- Die Teams versuchen das aufgerufene Hütchentor zu durchdribbeln.
- Jedes Dribbling durch das aufgerufene Hütchentor ergibt 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

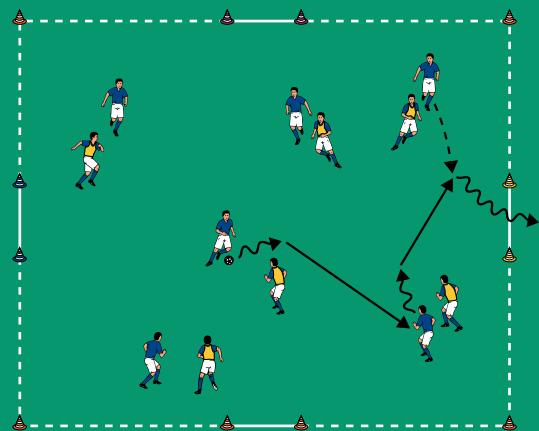
- 2 Hütchentore aufrufen, die die Teams durchdribbeln können.
- Die aufgerufenen Hütchentore dürfen nicht durchdribbelt werden.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer während des laufenden Spiels durch erneuten Farbzuruf die Hütchentore, die durchdribbelt werden müssen, plötzlich wechseln.
- Jeder Durchgang dauert so lange bis der Ball ausgespielt wurde. Bei einem Torerfolg ist das zuletzt verteidigende Team in Ballbesitz und der Trainer ruft ein neues Hütchentor auf.
- Alle Teams ungefähr gleich häufig aufrufen und mindestens einmal 'jeder gegen jeden' spielen lassen.
- Die Hütchentore durchdribbeln, nicht durchpassen.

SCHLUSSTEIL: Dribbel-Tor-Spiel III

von Klaus Pabst (31.05.2016)



Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Seitenlinie ein verschiedenfarbiges 2 Meter breites Hütchentor als Dribbeltor aufstellen
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- Spiel 6 gegen 6.
- Beide Teams können Treffer durch Durchdribbeln der Hütchentore erzielen.
- Welches Team hat zuerst jedes Hütchentor einmal durchdribbelt?

Variationen

- Jedes Team muss die Hütchentore in einer bestimmten Reihenfolge durchdribbeln.
- Die Hütchentore aufrufen, die die Teams durchdribbeln sollen.
- Die Hütchentore mit farbigen Hütchen anzeigen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore durchdribbeln, nicht durchpassen.
- Ausgespielte Bälle einspielen lassen.
- Das Spiel sowohl durch Dribblings als auch durch Passspiel verlagern.
- Die Spieler sollen eigenständig zwischen einem sinnvollen Dribbling und Passspiel entscheiden. Gelungene Aktionen loben, fehlerhafte Aktionen stoppen, bessere Lösungen aufzeigen und durchspielen lassen.