

# DRIBBELN: BUNTES DRIBBLING

## Materialien:



- 1 Fußball, Flaschen, Schuhe, Schüsseln, Töpfe, 1 Stoppuhr

## Organisation:

- Viele verschiedene Gegenstände (z. B. Schuhe, Schüssel, Töpfe, Flaschen) als Hindernisse in einem 3 x 3 Meter großen Feld frei verteilen.
- Die Gegenstände sollen dabei unterschiedliche Abstände zueinander haben.
- Eine Stoppuhr und einen Ball bereithalten.



<b>LEICHT</b>	<b>Ich kann ...</b>
<b>Ablauf:</b> → Dribble frei durch das Feld, ohne die Gegenstände zu berühren. → Der Ball muss dabei stets in Bewegung bleiben. → Stoppe mit einer Stoppuhr 30 Sekunden und zähle, wie oft du einen Gegenstand berührt hast.	So viele Gegenstände habe ich berührt:  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____
<b>MITTEL</b>	<b>Ich kann ...</b>
<b>Variationen:</b> → Dribble mit einem höheren Tempo. → Dribble nur mit dem rechten/linken Fuß. → Dribble nur mit der Innenseite deiner Füße. → Dribble nur mit der Außenseite deiner Füße.	So viele Gegenstände habe ich berührt:  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____
<b>SCHWER</b>	<b>Ich kann ...</b>
<b>Variationen:</b> a) → Mache vor jedem Gegenstand eine Finte (z. B. einen Übersteiger) und zähle, wie viele Finten du schaffst. → Achtung: Hier ist es wichtig, die Finte korrekt auszuführen („Sicherheit vor Schnelligkeit“)! b) → Dribble um jeden Gegenstand einmal herum. → Wie viele Gegenstände kannst du umdribbeln?	So viele Finten habe ich geschafft:  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____  So viele Gegenstände habe ich umdribbelt:  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____  Datum: _____ Anzahl: _____

Hinweis: Du kannst diese Übung auch mit einem Partner oder einer Partnerin absolvieren und dich mit ihm oder ihr messen.