

# 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.



<p><b>LEICHT</b></p> <p><b>Ablauf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dribble frei durch das Feld, ohne die Gegenstände zu berühren.</li> <li>→ Der Ball muss dabei stets in Bewegung bleiben.</li> <li>→ Stoppe mit einer Stoppuhr 30 Sekunden und zähle, wie oft du einen Gegenstand berührt hast.</li> </ul>	<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>So viele Gegenstände habe ich berührt:</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p>
<p><b>MITTEL</b></p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dribble mit einem höheren Tempo.</li> <li>→ Dribble nur mit dem rechten/linken Fuß.</li> <li>→ Dribble nur mit der Innenseite deiner Füße.</li> <li>→ Dribble nur mit der Außenseite deiner Füße.</li> </ul>	<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>So viele Gegenstände habe ich berührt:</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p>
<p><b>SCHWER</b></p> <p><b>Variationen:</b></p> <p>a)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mache vor jedem Gegenstand eine Finte (z. B. einen Übersteiger) und zähle, wie viele Finten du schaffst.</li> <li>→ Achtung: Hier ist es wichtig, die Finte korrekt auszuführen („Sicherheit vor Schnelligkeit“)!</li> </ul> <p>b)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dribble um jeden Gegenstand einmal herum.</li> <li>→ Wie viele Gegenstände kannst du umdribbeln?</li> </ul>	<p><b>Ich kann ...</b></p> <p>So viele Finten habe ich geschafft:</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>So viele Gegenstände habe ich umdribbelt:</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p> <p>Datum: _____ Anzahl: _____</p>

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