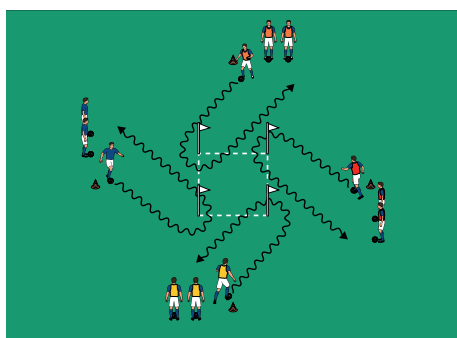


THEMA: DAS DRIBBLING SPIELEND LERNEN



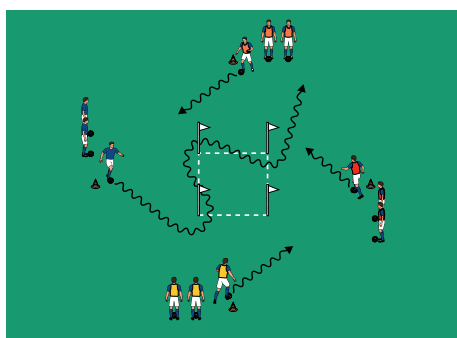
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-DRIBBLING I

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchen in einem Abstand von 20 Metern zueinander rautenförmig aufstellen.
- ▶ Mittig zwischen den Hütchen mit 4 Stangen ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig, dribbeln um die jeweils rechte Stange herum und zurück zum eigenen Hütchen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die jeweils rechte und linke Stange.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zum im Uhrzeigersinn jeweils nächsten Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

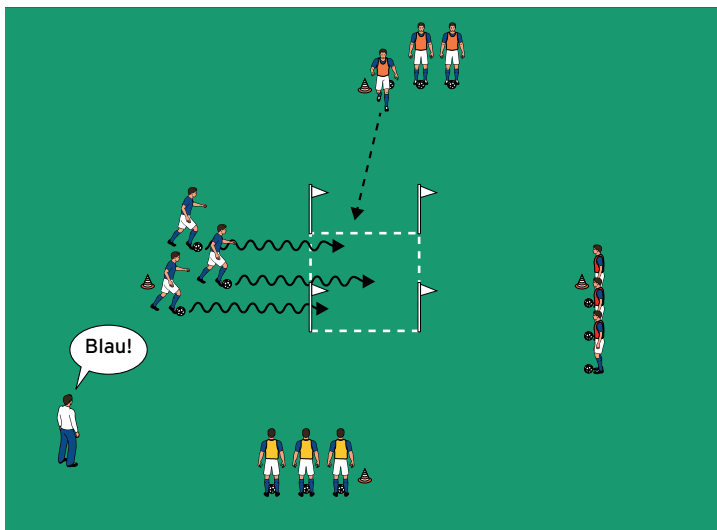
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die jeweils rechte sowie beide linke Stangen herum.
- ▶ Anschließend stellen sie sich beim im Uhrzeigersinn nächsten Starthütchen wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Dribbelwege kennenzulernen, den Ball zunächst in der Hand tragen und die Stangen umlaufen.
- ▶ Bei allen Übungen die Dribbelrichtung nach einer Weile ändern. Dann jeweils bei der linken Stange beginnen.
- ▶ Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.
- ▶ Beidfüßig sowie mit der Fußinnen-/außenseite und der Sohle dribbeln.

## THEMA: DAS DRIBBLING SPIELEND LERNEN



### AUFWÄRMEN 2:

## STANGEN-DRIBBLING II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 4 Mannschaften bilden und jeweils an den Starthütchen aufstellen.

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Mannschaft auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die Spieler dieses Teams dribbeln ins Feld zwischen den Stangen.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler vom im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen als Störspieler ins Feld und versucht, den Dribblern die Bälle abzunehmen und aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Sobald der Trainer eine neue Farbe aufruft, verlassen alle Spieler das Feld zwischen den Stangen, und die nächsten Spieler dribbeln gegen einen neuen Störspieler ins Feld.

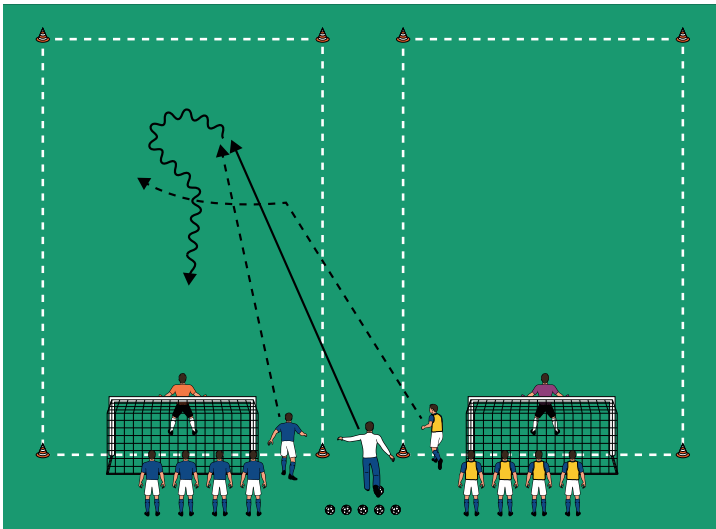
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen: Der Spieler der anderen Mannschaft agiert als Fänger und muss versuchen, die Läufer am Rücken abzuschlagen.
- ▶ Auch die Störspieler tragen einen Ball in der Hand.
- ▶ Es rücken jeweils 2 Störspieler vom im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen ins Feld.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gelingt es dem Störspieler, einen Ball ins Aus zu spielen, so muss der jeweilige Dribbler seinen Ball holen und zurück ins Feld dribbeln.
- ▶ Nach maximal 30 Sekunden eine neue Farbe aufrufen und so die nächsten Spieler ins Feld schicken.
- ▶ Beim Dribbling den Körper zwischen Ball und Gegner bringen, um den Ball geschickt abschirmen zu können.
- ▶ Darauf achten, dass die Störspieler immer fair agieren. Foulspiel unbedingt vermeiden!

## THEMA: DAS DRIBBLING SPIELEND LERNEN



### HAUPTTEIL 1:

## DRIBBELN GEGEN EINEN GEGNER I

### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ Vor jedem Tor ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Toren postieren.
- ▶ Die Spieler in gleich großen Gruppen neben dem Trainer aufstellen.

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer spielt einen Ball ins Feld und startet so die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler laufen zum Ball und treten im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter gegeneinander an.
- ▶ Anschließend spielt der Trainer sofort den nächsten Ball ins das andere Feld ein und die jeweils nächsten Spieler starten.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Passiert dies, müssen beide Spieler das jeweilige Feld sofort verlassen, und der Trainer spielt den nächsten Ball ins Feld usw.
- ▶ Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

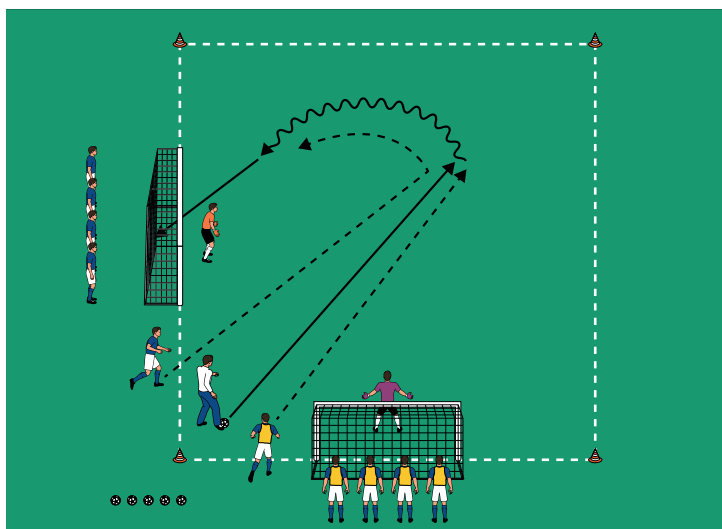
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball hoch in die Felder werfen.
- ▶ Mit einem Torwartabschlag aus der Hand hoch einspielen.
- ▶ Immer wieder unterschiedlich einspielen/einwerfen.
- ▶ Jeweils 2 Spieler starten zum 2 gegen 2 in die Felder.
- ▶ Die Spieler aus unterschiedlichen Positionen (Bauchlage, Rückenlage, Liegestütz usw.) starten lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer kein akustisches Startsignal geben. Das Einspielen des Balles als visuelles Startzeichen nutzen.
- ▶ Als Spieler immer zu beiden Spielfeldern orientieren, um schnell reagieren zu können und in das richtige Spielfeld zu laufen.
- ▶ Die Torhüter spielen gehaltene Bälle neutral ins Feld zurück.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: DAS DRIBBLING SPIELEND LERNEN



### HAUPTTEIL 2:

## DRIBBELN GEGEN EINEN GEGNER II

### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern rechteckig in einem Abstand von 10 Metern zueinander aufstellen.
- ▶ Vor den Toren ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld errichten.
- ▶ Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Toren postieren.
- ▶ Die Spieler in gleich großen Gruppen neben dem Trainer aufstellen.

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dürfen die jeweiligen Ballbesitzer bei beiden Toren Treffer erzielen.
- ▶ Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

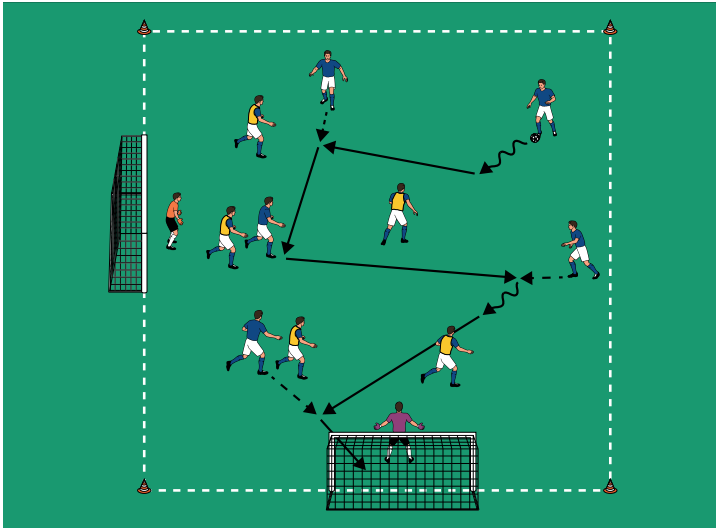
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball hoch ins Feld werfen.
- ▶ Mit einem Torwartabschlag aus der Hand hoch einspielen.
- ▶ Immer wieder unterschiedlich einspielen/einwerfen.
- ▶ Jeweils 2 Spieler starten zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Die Spieler aus unterschiedlichen Positionen (Bauchlage, Rückenlage, Liegestütz usw.) starten lassen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und mit einer Teamwertung spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem 1 gegen 1 das Spielfeld sofort verlassen, so dass der Trainer direkt den nächsten Ball einspielen kann.
- ▶ Die Torhüter spielen gehaltene Bälle neutral ins Feld zurück.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: DAS DRIBBLING SPIELEND LERNEN



**SCHLUSSTEIL:**

**SPIEL ÜBER ECK**

**ORGANISATION**

- ▶ Das Feld auf 30 x 30 Meter erweitern, die beiden Toren auf den Seitenlinien entsprechend mittig rücken.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.

**ABLAUF**

- ▶ 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ 1 Mannschaft agiert als Angreifer und spielt auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so spielen sie auf Ballhalten.
- ▶ Aufgabenwechsel nach jeweils 5 Minuten.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

**VARIATIONEN**

- ▶ Beide Mannschaften greifen bei Ballbesitz auf beide Tore an.
- ▶ Jeder Mannschaft 1 Tor fest zuweisen.
- ▶ Mit mindestens 3 Kontakten agieren.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Position der Tore erfordert Dribblings mit vielen Richtungswechseln sowie zahlreiche Ausweich- und Täuschungsmanöver.
- ▶ Die Torhüter spielen mit den Verteidigern zusammen und können in deren Spiel auf Ballhalten einbezogen werden.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in beiden Toren bereithalten.