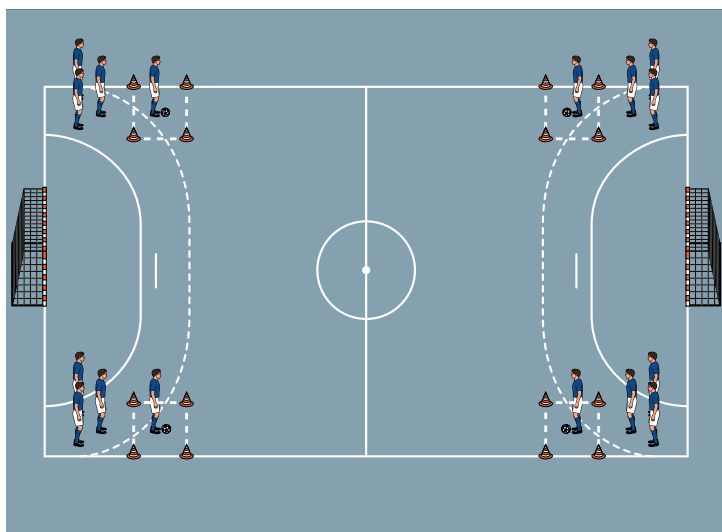
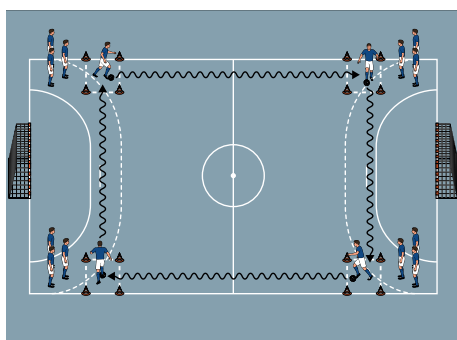


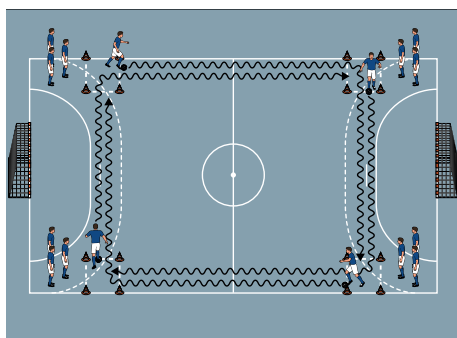
THEMA: ABSCHLUSSTARKE DRIBBLER*INNEN GESUCHT!



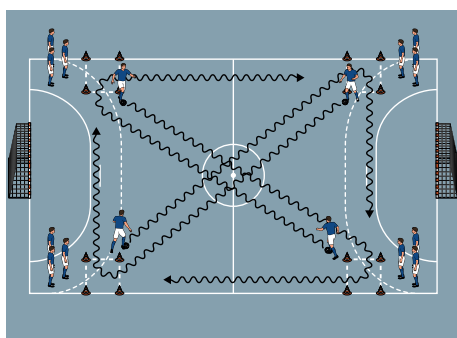
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

4-FELDER-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ In jeder Hallenecke ein 2 x 2 Meter großes Feld markieren.
- ▶ 4 Gruppen einteilen und auf die Felder verteilen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig und dribbeln im Uhrzeigersinn ins nächste Feld.
- ▶ Dort halten sie den Ball an und stellen sich bei dieser Gruppe wieder an.
- ▶ Anschließend starten sofort die jeweils nächsten Spieler, dribbeln ins nächste Feld usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler durch das nächste Feld hindurch bis ins übernächste Feld.

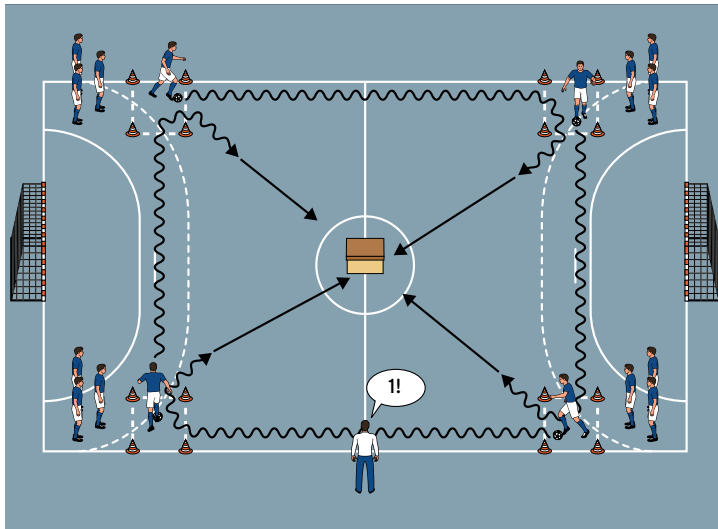
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler zunächst durch die Halblenmitte ins diagonal gegenüberliegende Feld und dann nach rechts ins jeweils nächste Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungen jeweils in beide Richtungen durchführen. Dabei im Uhrzeigersinn mit links, gegen den Uhrzeigersinn mit rechts dribbeln.
- ▶ Zwischen den Feldern den Ball kontrolliert weiter vorlegen, um mit möglichst hohem Tempo dribbeln zu können.
- ▶ Nach dem Dribbling den Ball sicher mit der Fußsohle mittig im Zielfeld stoppen.

THEMA: ABSCHLUSSTARKE DRIBBLER*INNEN GESUCHT!



AUFWÄRMEN 2:

4-FELDER-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- ▶ Zusätzlich mittig zwischen den Feldern 1 Kleinkasten aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando „1“, „2“, „3“ oder „4“ starten die jeweils ersten Spieler im Uhrzeigersinn ins Dribbling.
- ▶ Bei Kommando „1“ dribbeln sie ins jeweils nächste Feld, bei „Kommando „2“ ins übernächste usw.
- ▶ Sobald die Spieler die aufgerufenen Felder erreicht haben, versuchen sie, gegen den Kleinkasten zu passen.
- ▶ Welcher Spieler trifft den Kleinkasten zuerst?

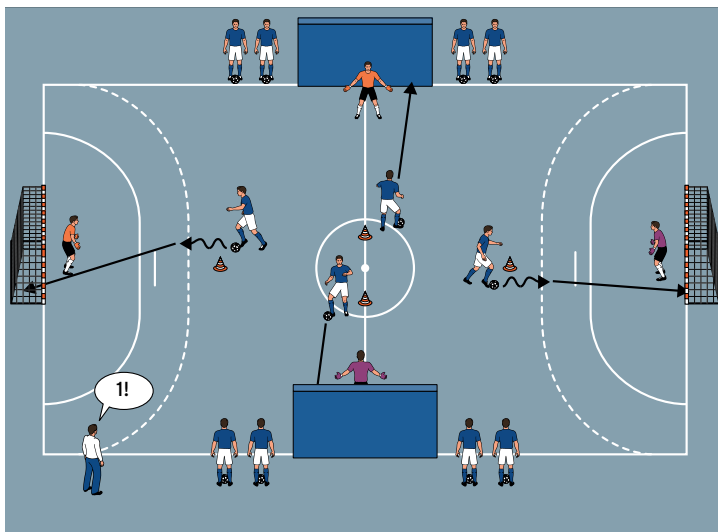
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- ▶ Den Ball aus den Zielfeldern mit der Hand gegen den Kleinkasten rollen.
- ▶ Zwischen den äußeren Feldern mit der Hand prellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler in beide Richtungen dribbeln lassen. Im Uhrzeigersinn mit links, gegen den Uhrzeigersinn mit rechts dribbeln.
- ▶ Ein schnelleres Dribbling gelingt, wenn sich die Spieler den Ball zwischen den Feldern weiter vorlegen und mit weniger Kontakten dribbeln.
- ▶ Treffer auf den Kleinkasten sind nur aus den aufgerufenen Zielfeldern gültig.

THEMA: ABSCHLUSSTARKE DRIBBLER*INNEN GESUCHT!



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS IM TOR-KREUZ I

ORGANISATION

- ▶ Auf den Grundlinien des Hallenspielfeldes je 1 Tor mit Torhüter markieren.
- ▶ Auf den Seitenlinien an der Hallenwand je 1 Weichbodenmatte aufstellen und ebenfalls mit Torhütern besetzen.
- ▶ 10 Meter vor jedem Tor und jeder Weichbodenmatte 1 Starthütchen errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler los und schießen auf verschiedene Tore ab:
 - Kommando „1“: Die Spieler schießen auf das Tor vor dem eigenen Starthütchen.
 - Kommando „2“: Die Spieler schießen auf das im Uhrzeigersinn nächste Tor.
 - Kommando „3“: Die Spieler schießen auf das im Gegenuhrzeigersinn nächste Tor.
 - Kommando „4“: Die Spieler schießen auf das Tor hinter dem eigenen Starthütchen.
- ▶ Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

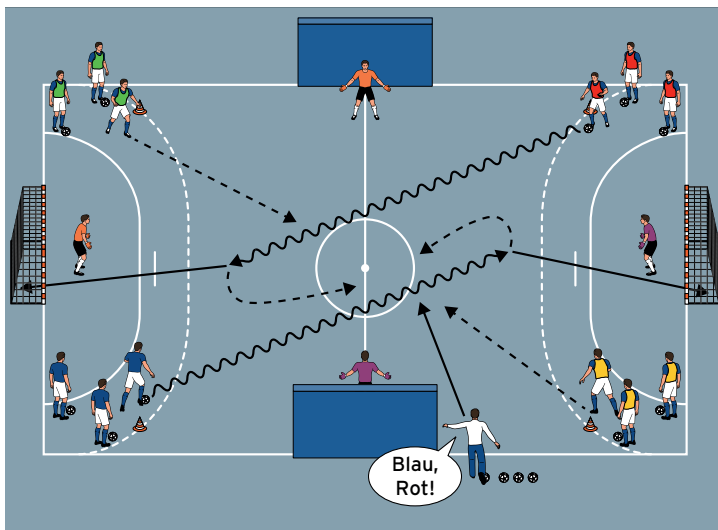
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Die Spieler müssen spätestens mit dem dritten Ballkontakt abschließen.
- ▶ Trifft ein Spieler mit seinem Torschuss die Hallenwand, wechselt er mit dem Torhüter Position und Aufgabe.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stellen sich jeweils am Starthütchen vor dem Tor wieder an, auf das sie zuvor abgeschlossen haben.
- ▶ Gegebenenfalls vor jedem Tor zusätzlich eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets konzentriert abschließen. Die Schüsse sollten möglichst präzise auf die Tore erfolgen.

THEMA: ABSCHLUSSTARKE DRIBBLER*INNEN GESUCHT!



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS IM TOR-KREUZ II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Starthütchen in den Ecken des Hallenspielfeldes errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Gruppen aufruft.
- ▶ Die ersten Spieler der aufgerufenen Gruppen starten ins Dribbling und schießen auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Nach dem Torabschluss spielt der Trainer einen weiteren Ball neutral ins Feld.
- ▶ Die beiden Torschützen spielen jetzt im 2 gegen 2 gegen die jeweils ersten Spieler der anderen Gruppen auf die jeweils anderen beiden Tore.
- ▶ Die Ballbesitzer greifen dabei auf das jeweils entfernte Tor bzw. die entfernte Weichbodenmatte an.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

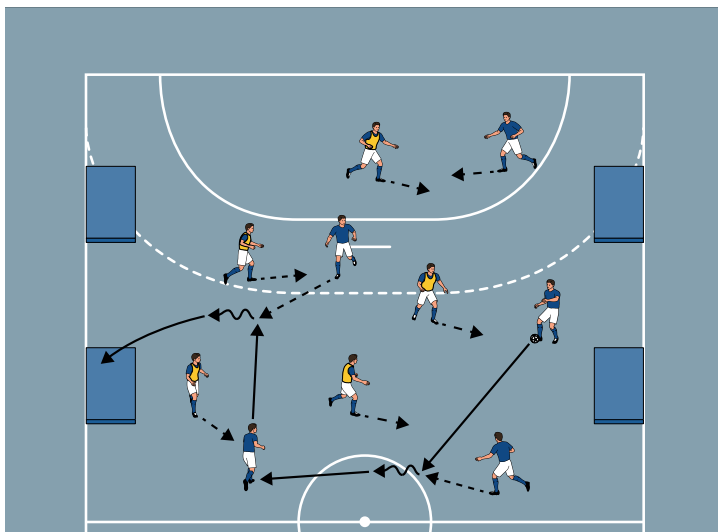
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links auf die Tore schießen.
- ▶ Nur die Torschützen verbleiben auf dem Feld und treten im 1 gegen 1 auf die jeweils anderen Tore gegeneinander an.
- ▶ Der Trainer wirft oder spielt hoch ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang bringen die Spieler einen Ball zurück zum Trainer, sodass dieser immer ausreichend Ersatzbälle hat.
- ▶ Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, kann der Trainer noch einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Die Torhüter können in das Spiel einbezogen werden.
- ▶ Außerdem die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: ABSCHLUSSTARKE DRIBBLER*INNEN GESUCHT!



SCHLUSSTEIL:

TURNIER IM TOR-KREUZ

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die Starthütchen entfernen.
- ▶ 4 Teams bilden und jeweils 1 Tor bzw. 1 Weichbodenmatte zuweisen.
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 plus Torhüter auf 2 gegenüberliegende Tore.
- ▶ Die beiden anderen Mannschaften pausieren.
- ▶ Sobald ein Tor erzielt wurde oder nach maximal 3 Minuten starten die beiden anderen Teams ins Feld und spielen 3 gegen 3 plus Torhüter auf die anderen Tore.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ 4 gegen 4 ohne Torhüter spielen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Chaos-Spiel: Beide Spiele finden gleichzeitig statt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn alle Bälle einsammeln und nur noch einen Ball als Spielball nutzen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Mannschaften im Uhrzeigersinn je ein Tor weiter, sodass jedes Team auf verschiedene Tore spielen muss.
- ▶ Die Hallenwände falls möglich als Banden in das Spielfeld einbeziehen.
- ▶ Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.