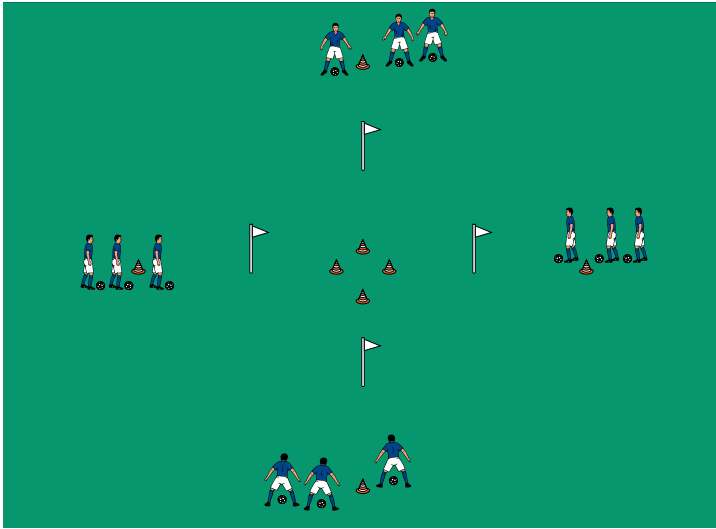
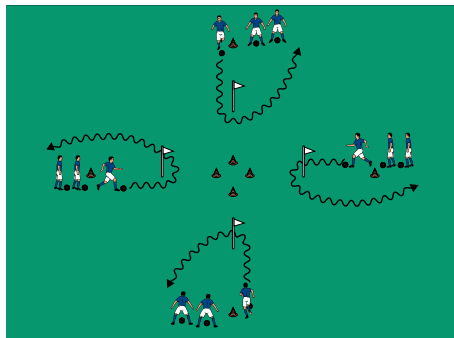


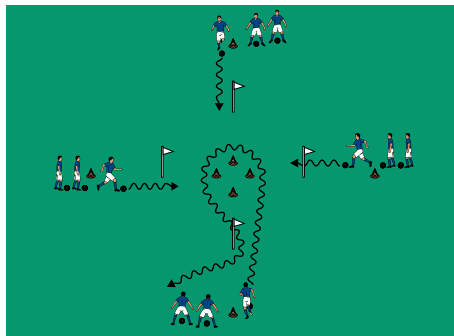
## THEMA: DRIBBELN, DRIBBELN, DRIBBELN



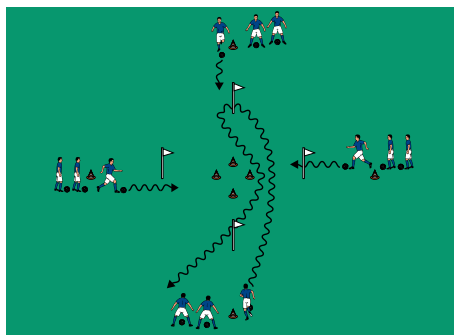
Übung 1



Übung 2



Übung 3



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-KREUZ

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 Meter großes Kreuz markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Stange und mittig zwischen den Stangen 4 Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange vor dem Starthütchen und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das Starthütchen wieder erreicht hat.

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Hütchen in der Mitte und dribbeln im Slalom zum Starthütchen zurück.

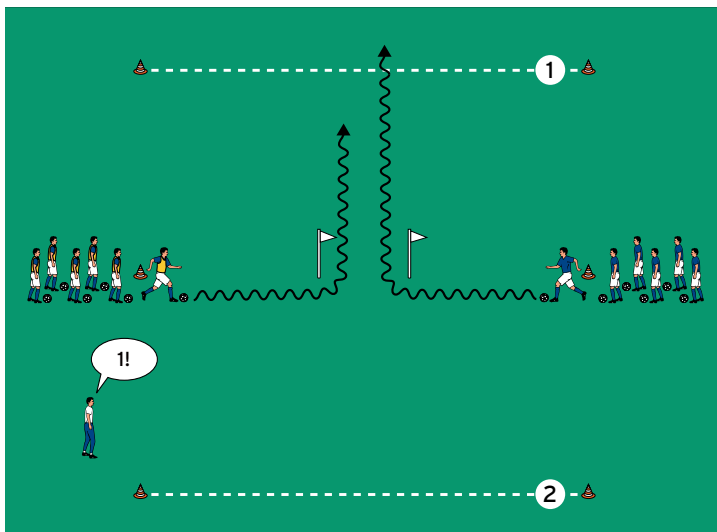
##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Stange vor dem gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln dann im Slalom zum eigenen Starthütchen zurück.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler umdribbeln die Stangen und Hütchen je nach Trainervorgabe nur von der rechts bzw. links.
- ▶ An den Stangen und Hütchen mit möglichst wenigen Kontakten schnell in die neue Richtung dribbeln.
- ▶ Bei den Übungen 2 und 3 im Raum orientieren, Mitspielern ausweichen und in freie Räume dribbeln.

## THEMA: DRIBBELN, DRIBBELN, DRIBBELN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DRIBBEL-RENNEN

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen 20 Meter gegenüber markieren
- ▶ 8 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ 10 Meter vor und hinter den Stangen jeweils eine Ziellinie '1' und '2' markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando "1" oder "2" umdribbeln die Spieler die Stange vor dem Starthütchen und überdribbeln die aufgerufene Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der die Ziellinie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt zuerst 10 Punkte?

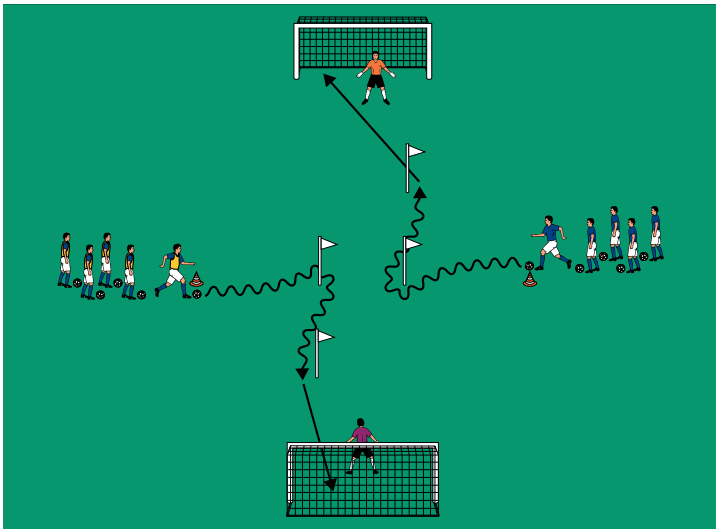
##### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die jeweilige Ziellinie überlaufen.
- ▶ Als Trainer die Seite mit Handzeichen anzeigen, von der die Spieler die Stangen umdribbeln sollen.
- ▶ Zunächst eine Ziellinie überdribbeln, den Ball zurückkappen und dann die andere Ziellinie überdribbeln.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen eng umdribbeln.
- ▶ Den Ball nach dem Überdribbeln der Ziellinie eng am Fuß kontrollieren und nicht einfach vorspielen.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen den Stangen postieren und den jeweils siegreichen Spieler aufrufen.
- ▶ Anstelle der Ziellinie gegebenenfalls auch Hütchentore markieren, die die Spieler durchdribbeln sollen. Die Hütchentore nach und nach immer weiter verkleinern.

## THEMA: DRIBBELN, DRIBBELN, DRIBBELN



### HAUPTTEIL 1:

### DRIBBEL-TORSCHUSS

#### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern 30 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Toren 2 Starthütchen 20 Meter gegenüber markieren und 8 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ 5 Meter auf jeweils einer Seite vor jeder Stange eine weitere Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die beiden Stangen vor dem Starthütchen und schießen auf das Tor.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- ▶ Jeder erzielte Treffer ergibt 1 Punkt für den jeweiligen Spieler.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt zuerst 10 Punkte?

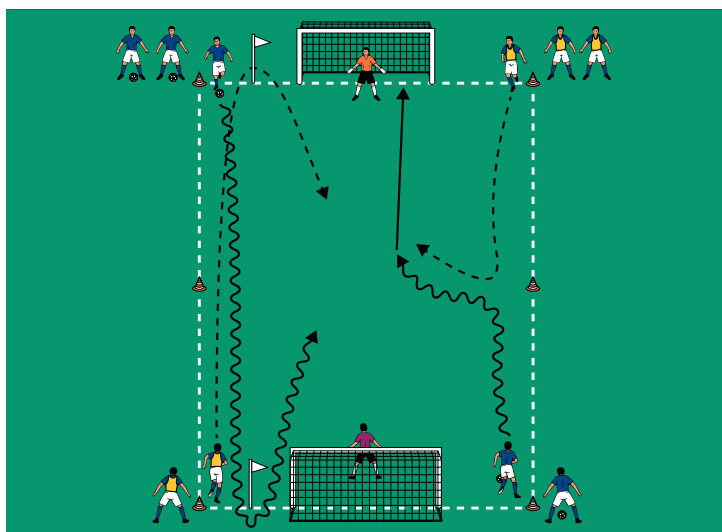
#### VARIATIONEN

- ▶ Die seitliche Stange umdribbeln, zwischen den Stangen hindurch dribbeln und auf das andere Tor schießen.
- ▶ Den Ball an der seitlichen Stange zurückkappen, zwischen den Stangen hindurch dribbeln und auf das andere Tor schießen.
- ▶ Die Stangen vor dem jeweils anderen Starthütchen im Slalom durchdribbeln und auf das andere Tor schießen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangen eng mit wenigen Kontakten umdribbeln.
- ▶ Gegebenenfalls vor beiden Toren mit Hütchen eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

## THEMA: DRIBBELN, DRIBBELN, DRIBBELN



### HAUPTTEIL 2:

#### DRIBBEL-SPIEL I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Auf jeder Seite neben den Toren je 1 Starthütchen markieren
- ▶ Auf einer Seite neben jedem Tor je 1 Stange aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und jeweils einem Tor zuweisen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Spieler von Blau haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig: Der erste Ballbesitzer der Angreifer vom Starthütchen ohne Stange dribbelt gegen den Verteidiger vom gegenüberliegenden Starthütchen zum 1 gegen 1 ins Feld und versucht, beim gegenüberliegenden Tor einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen neben den Stangen umlaufen bzw. umdribbeln die gegenüberliegenden Stangen und rücken dann zum 2 gegen 2 ins Feld nach.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang innerhalb der Teams die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.

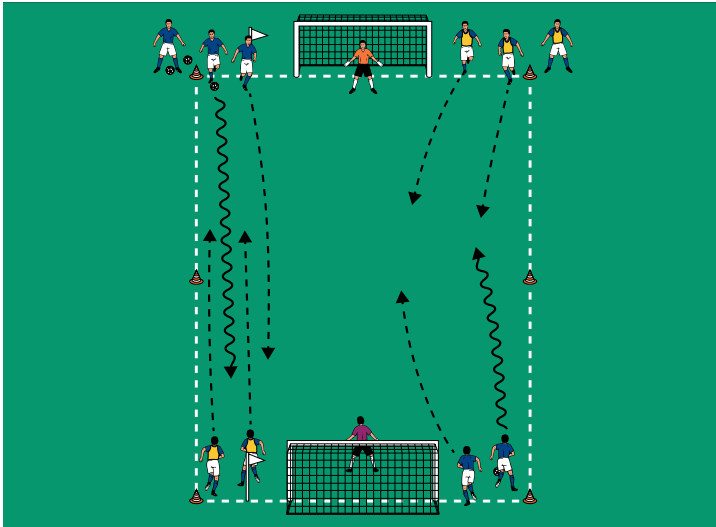
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen mit Stangen erst auf ein Trainerkommando starten lassen.
- ▶ Die Stangen hinter den Toren aufstellen und so die Lauf-/Dribbelwege verlängern.
- ▶ Sobald der zweite Ball verspielt wurde, als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da der Spieler ohne Ball die gegenüberliegende Stange vermutlich schneller umläuft, ergibt sich nach dem 1 gegen 1 zunächst ein 1 gegen 2.
- ▶ Abschließend treten die Teams dann im 2 gegen 2 gegeneinander an, ehe ein neuer Durchgang gestartet wird.
- ▶ Mit dem Eindribbeln des zweiten Angreifers ins Feld ist der Ball des ersten Ballbesitzers aus dem Spiel. Deshalb im 1 gegen 1 und im 1 gegen 2 mutig und schnell nach vorne agieren und einen schnellen Torabschluss suchen.
- ▶ Bei einem Treffer im 2 gegen 2 so lange weiter spielen lassen, bis der Ball ins Aus gespielt wird.

## THEMA: DRIBBELN, DRIBBELN, DRIBBELN



### SCHLUSSTEIL:

### DRIBBEL-SPIEL II

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

#### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 2 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln bzw. laufen jeweils 2 Spieler von den Starthütchen ohne Stange zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen neben den Stangen umlaufen bzw. umdribbeln die jeweils gegenüberliegenden Stangen rücken dann zum 3 gegen 3 ins Feld nach.
- ▶ Sobald die Spieler das Feld betreten haben, starten die nächsten beiden Spieler von den Starthütchen um die Stangen und laufen bzw. dribbeln dann zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang im 4 gegen 4: etwa 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang innerhalb der Teams die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen hinter den Toren aufstellen und so die Lauf-/Dribbelwege verlängern.
- ▶ Die Stangen und Hütchen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls 2 Spieler als Torhüter in jedem Tor postieren, so dass alle Spieler gleichzeitig aktiv sind.
- ▶ Mit dem Eindribbeln des jeweils nächsten Angreifers ins Feld ist der Ball des vorherigen Ballbesitzers aus dem Spiel.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Als Trainer jeden erzielten Treffer sowohl im 2 gegen 2, im 3 gegen 3 und im 4 gegen 4 laut mitzählen: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?