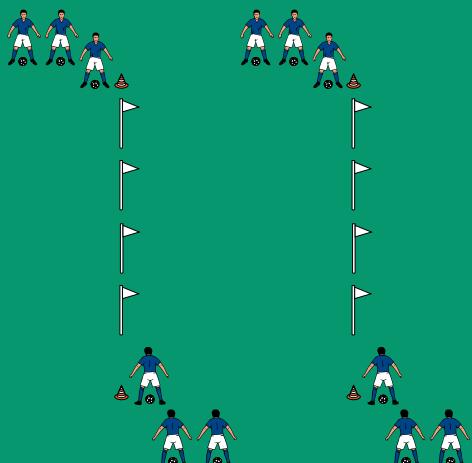


THEMA: DRIBBELN LERNEN IN WETTKAMPFSPIELEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-SLALOM-VARIANTEN

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 4 Stangen (Stangenabstand: 1,5 Meter) zwei Dribbel-Slaloms aufstellen
- ▶ 3 Meter vor und hinter jedem Dribbel-Slalom ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler durchdribbeln den Slalom vor dem Starthütchen und laufen gerade zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das mittlere Stangentor im Slalom durchdribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

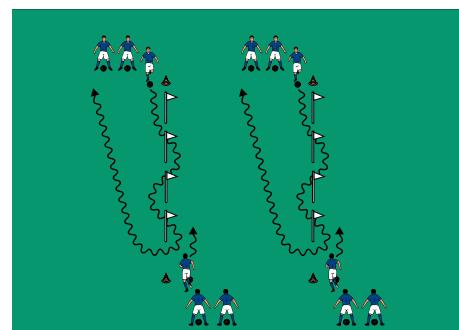
- ▶ Den Slalom in einer Acht durchlaufen.

ABLAUF ÜBUNG 3

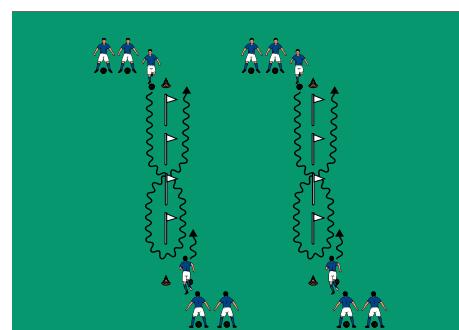
- ▶ Nur das erste und das letzte Hütchentor durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

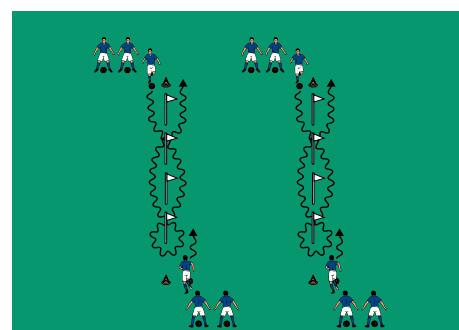
- ▶ Im Stangenslalom orientieren, in freie Räume dribbeln und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Mit rechts und links dribbeln und so den Körper zwischen Stangen und Ball bringen.



Übung 1

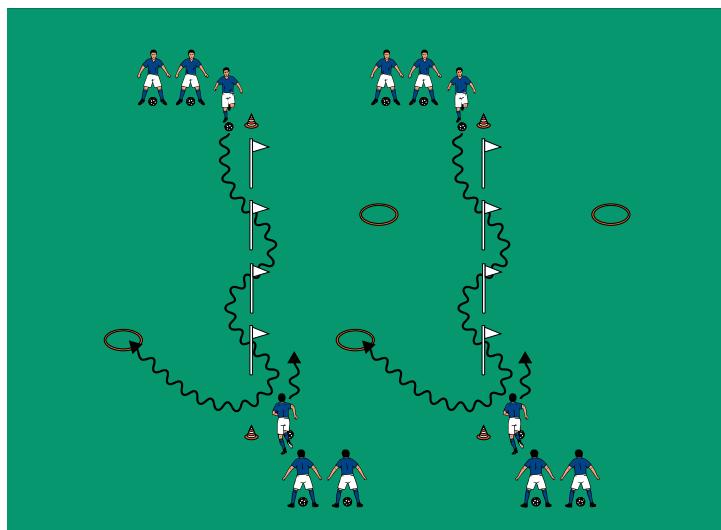


Übung 2



Übung 3

THEMA: DRIBBELN LERNEN IN WETTKAMPFSPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-SLALOM-RENNEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau übernehmen
- ▶ Seitlich der äußeren Stangentore jedes Dribbel-slaloms jeweils einen Reifen legen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler, durchdribbeln den Slalom und stoppen im Reifen am Ende des Slaloms.
- ▶ Der Spieler, der zuerst im Reifen stoppt, erhält 4 Punkte, der zweite Spieler 3 Punkte, der dritte Spieler 2 Punkte und der letzte Spieler einen Punkt.
- ▶ Welche Gruppe gewinnt zuerst 25 Punkte?

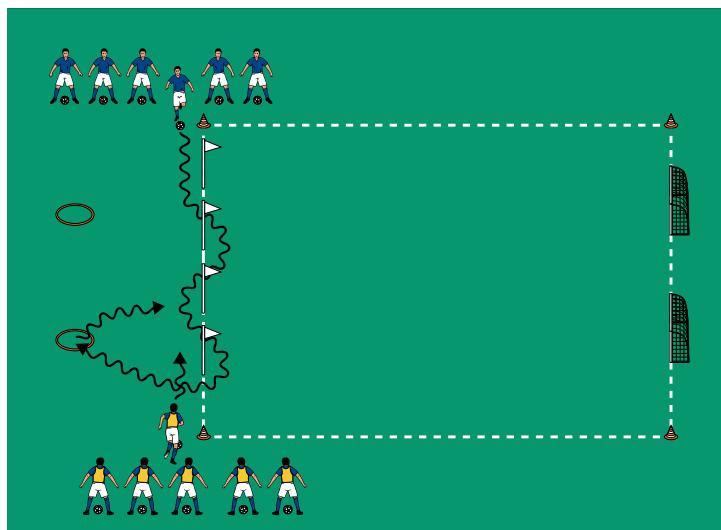
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen, den Slalom durchlaufen und den Ball in den Reifen legen.
- ▶ Nur mit links oder rechts dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen den Ball im Reifen sicher mit der Fußsohle stoppen.
- ▶ Die Dribbelaufgaben ständig variieren, neue Dribbelwege vorgeben und so die Spieler immer wieder neu fordern.

THEMA: DRIBBELN LERNEN IN WETTKAMPFSPIELEN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-SLALOM-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren und auf einer Grundlinie 2 Minitore nebeneinander aufstellen
- ▶ Auf der anderen Grundlinie mit 4 Stangen (Stangenabstand: 1,5 Meter) einen Dribbel-Slalom markieren
- ▶ 3 Meter vor und hinter jedem Dribbel-Slalom ein Starthütchen markieren und 3 Meter seitlich hinter die äußeren Stangentore jeweils einen Reifen legen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen durchdribbeln den Slalom und stoppen den Ball im Reifen am Ende des Slaloms.
- ▶ Der Spieler, der zuerst im Reifen stoppt, wird Angreifer und versucht bei den Minitoren einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Der andere Spieler läuft als Verteidiger ins Feld, versucht den Ball zu erobern und auf das mittlere Stangentor des Slaloms zu kontern.

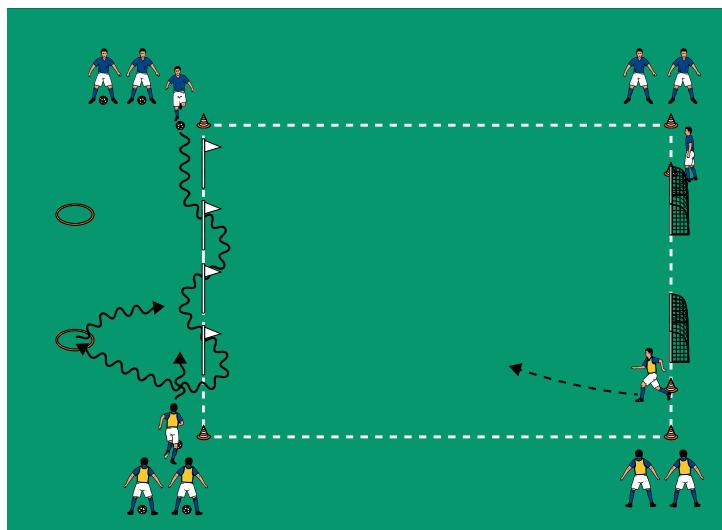
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball im anderen Reifen ablegen.
- ▶ Sobald der erste Ball verspielt ist als Trainer den Ball aus dem anderen Reifen zum bisherigen Verteidiger einspielen, der nun auf die beiden Minitore angreift.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zusammenstöße im Slalom bedeuten Zeitverlust. Deshalb im Slalom orientieren, in freie Räume dribbeln und dem anderen Spieler ausweichen.
- ▶ Als Trainer den Spieler aufrufen, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat und zum Angreifer wird.

THEMA: DRIBBELN LERNEN IN WETTKAMPFSPIELEN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-SLALOM-MINISPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau übernehmen
- ▶ Neben jedem Minitor ein weiteres Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams an 2 Starthütchen gegenüber postieren, wobei die Spieler am Dribbel-Slalom Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen neben dem Slalom durchdribbeln den Slalom und stoppen im Reifen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst im Reifen stoppt, wird Angreifer und versucht bei den Minitoren einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Der erste Spieler des anderen Teams vom Start-hütchen neben dem Minitor läuft als Verteidiger ins Feld und kontrahiert bei Ballgewinn auf das mittlere Stangentor des Slaloms.
- ▶ Sobald der Ball verspielt wurde, kommen der Spieler aus dem anderen Reifen und der Gegenspieler vom anderen Starthütchen neben den Minitoren zum 2 gegen 2 ins Feld.

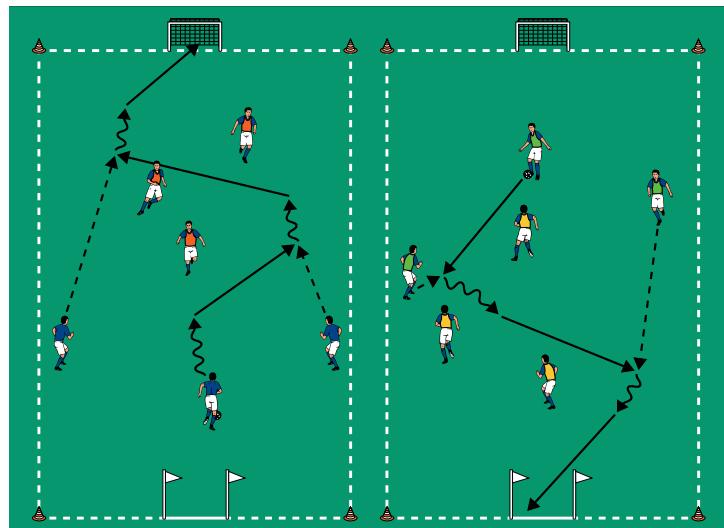
VARIATIONEN

- ▶ Zum anderen Reifen dribbeln.
- ▶ Sobald der Ball im 2 gegen 2 verspielt ist, spielt der Trainer einen weiteren Ball ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Spieler jeweils aufrufen, die zum 1 gegen 1 und dann zum 2 gegen 2 eindribbeln sollen.
- ▶ Den Ablauf in den ersten Durchgängen verstärkt coachen, um den Spielern das Verständnis für die Übung zu erleichtern.

THEMA: DRIBBELN LERNEN IN WETTKAMPFSPIELEN



SCHLUSSTEIL: MINI-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 20 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren
- ▶ In jedem Spielfeld auf einer Grundlinie ein Minitor und auf der anderen Grundlinie ein 1,5 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ 4 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 3 gegen 3 auf jedem Feld.
- ▶ Spielzeit jeweils 2 x 5 Minuten, zur Halbzeit wechseln die Teams die Seiten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" spielen und nach jedem Spiel eine Tabelle mit Punkten und Toren notieren.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spielfelder zusammenlegen und im 6 gegen 6 auf jeweils 2 Minitore und 2 Stangentore spielen.
- ▶ Nach jedem Treffer direkt mit Richtungswechsel weiterspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer mittig hinter beiden Spielfeldern positionieren, um so das Geschehen auf beiden Feldern beobachten können.
- ▶ Die Tabelle nach jedem Spieldurchgang schriftlich aktualisieren