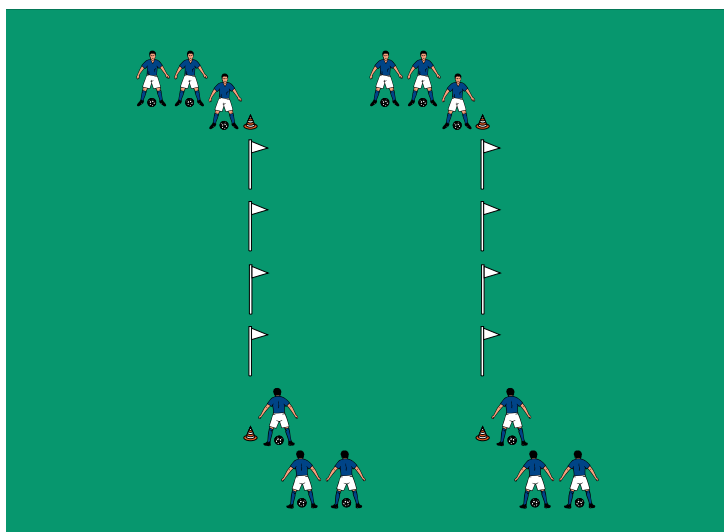
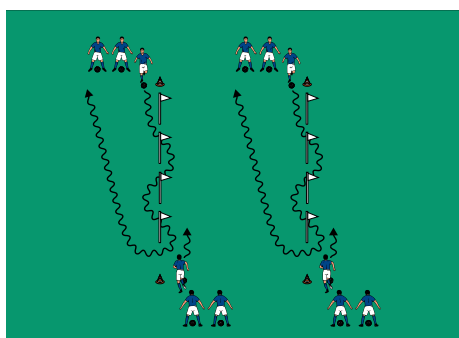


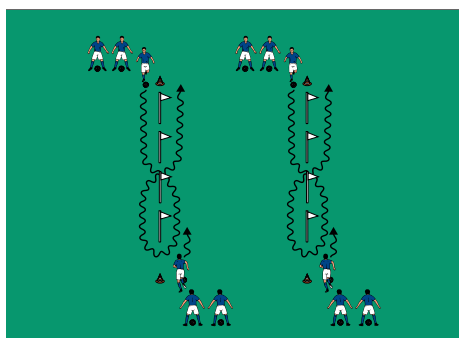
THEMA: DRIBBELN LERNEN IN WETTKAMPFSPIELEN



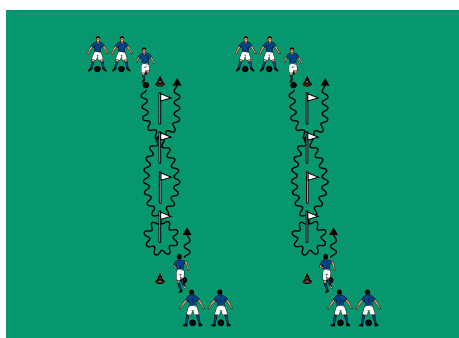
Übung 1



Übung 2



Übung 3



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.

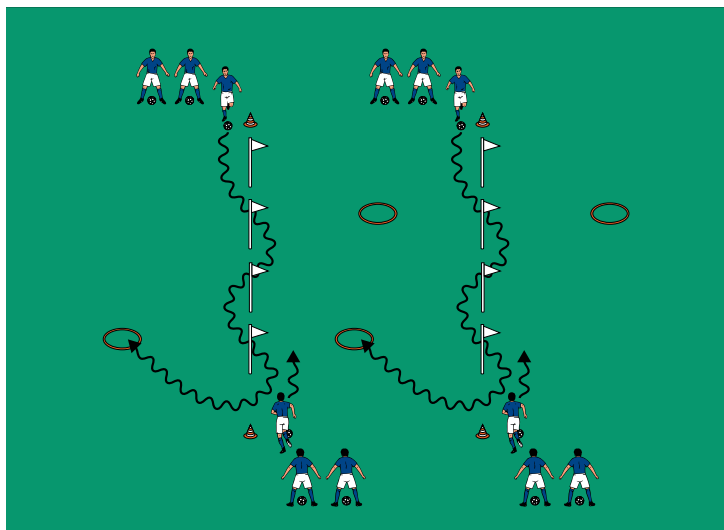
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ 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.

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?

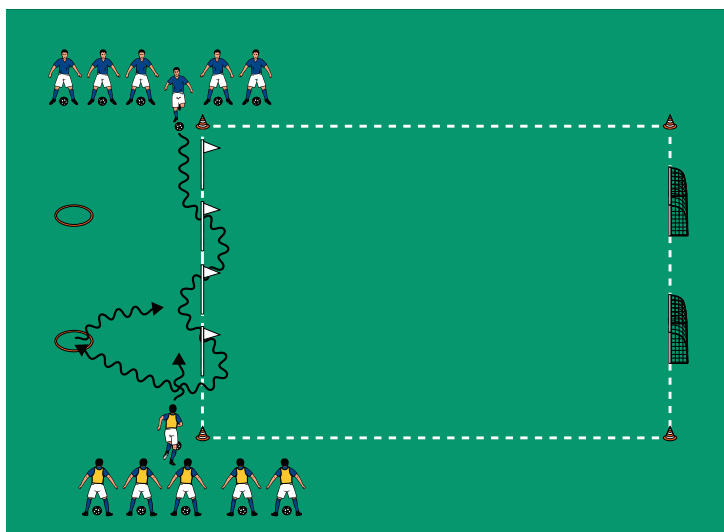
VARIATIONEN

- 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 Minitorer 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 Minitorern 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.

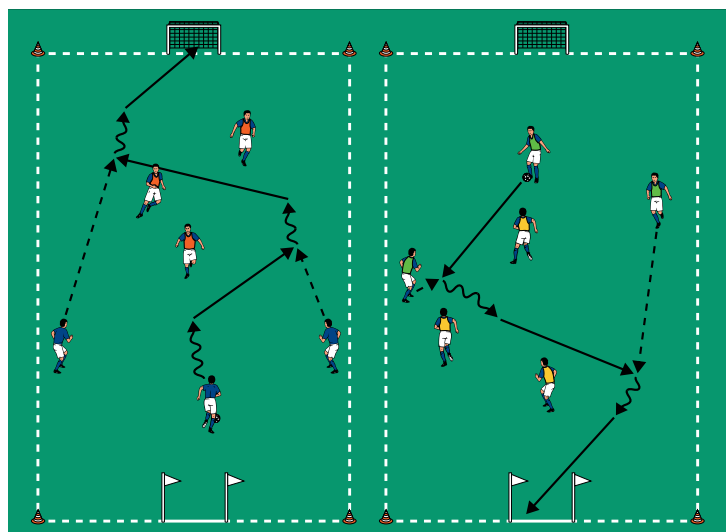
VARIATIONEN

- 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 Minitorer 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



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