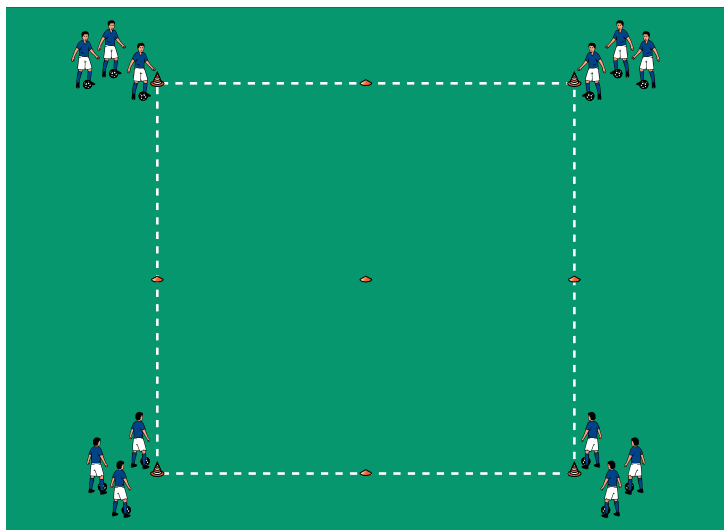


THEMA: MUT ZUM DRIBBLING



AUFWÄRMEN 1:

9-HÜTCHEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren
- ▶ Mittig der Seitenlinien und im Feld je 1 Hütchen platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln das mittlere Hütchen von rechts und dribbeln zum nächsten linken Eckhütchen.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt umdribbeln die Spieler zusätzlich das mittlere Hütchen auf der Seitenlinie.

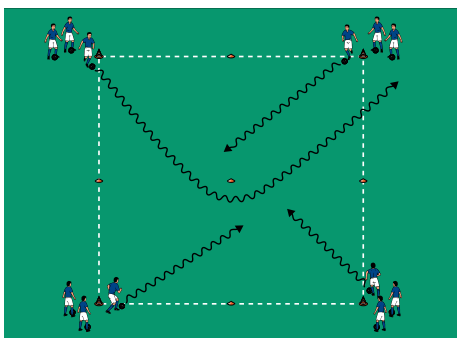
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt endet der Ablauf am gegenüberliegenden Eckhütchen.

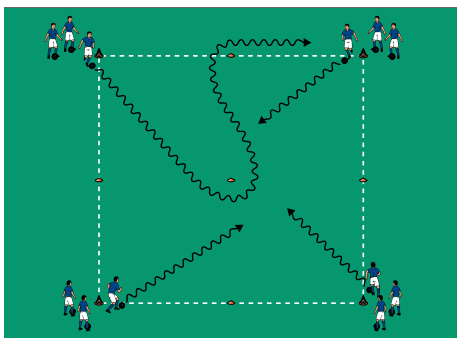
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten immer gleichzeitig.
- ▶ Freie Räume mit einem Tempodribbling überbrücken.
- ▶ Möglichst eng um die Hütchen dribbeln.
- ▶ Die Dribbelwege variieren.

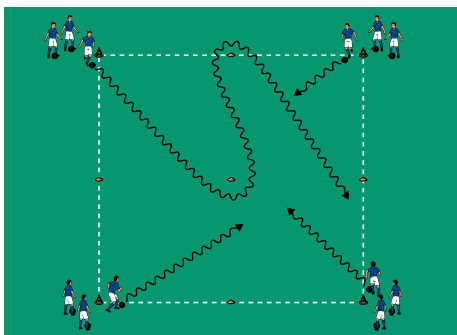
Übung 1



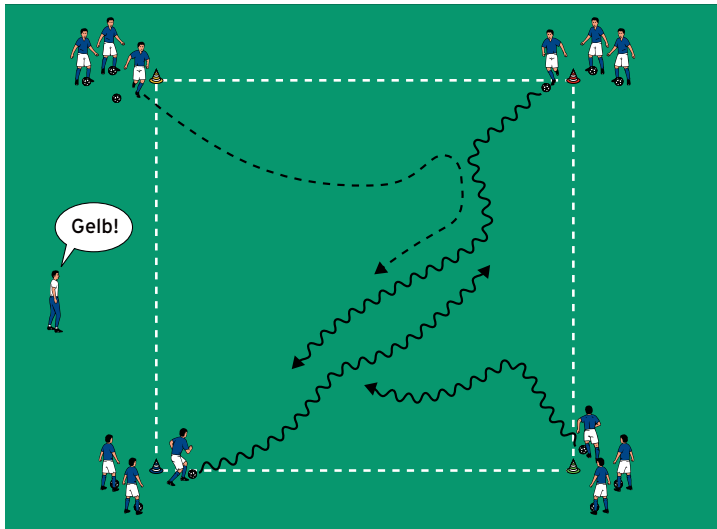
Übung 2



Übung 3



THEMA: MUT ZUM DRIBBLING



AUFWÄRMEN 2:

GEGNER-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Viereck markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 1 Hütchenfarbe auf.
- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen läuft als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig starten die ersten Ballbesitzer der anderen Hütchen ins Feld und versuchen, gegen den Verteidiger zum gegenüberliegenden Hütchen zu dribbeln.

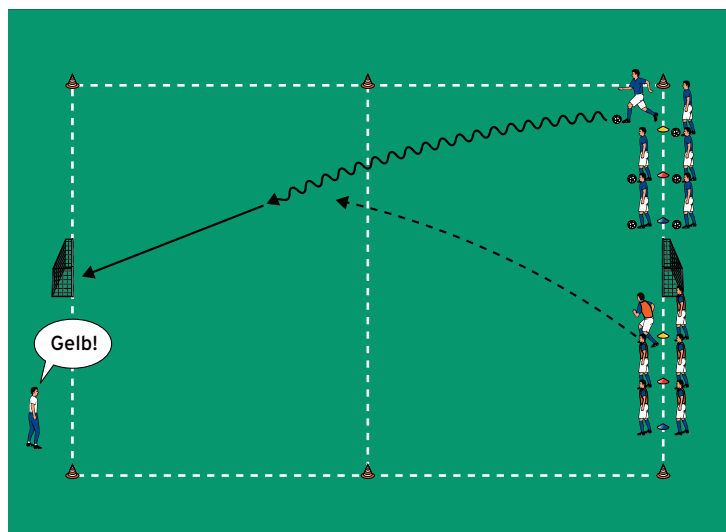
VARIATIONEN

- ▶ Der Verteidiger schlägt die Dribbler ab.
- ▶ Als Fangspiel organisieren, wobei die Spieler ihre Bälle in den Händen tragen.
- ▶ 2 Farben aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger muss den Ball lediglich berühren.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellt sich der Verteidiger beim Hütchen gegenüber an.
- ▶ Mit dem Ball stets in Bewegung bleiben.

THEMA: MUT ZUM DRIBBLING



HAUPTTEIL 1:

FARBEN-DRIBBLING I

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld mit Minatoren und Mittellinie markieren
- ▶ Beidseitig eines Minitors je 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams besetzen jeweils die Starthütchen einer Seite
- ▶ Die Spieler eines Teams haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler der aufgerufenen Hütchen starten ins Feld, wobei der Spieler ohne Ball Verteidiger ist.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, gegen den Verteidiger auf das Minitor gegenüber zu treffen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das andere Minitor.

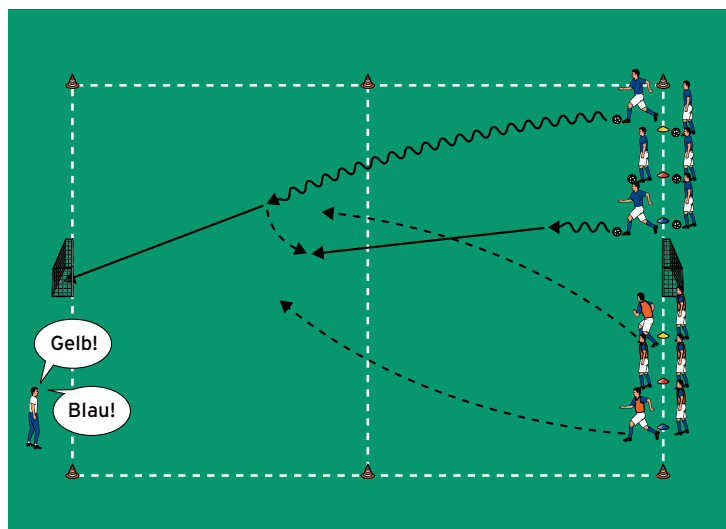
VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer Vereinsnamen aufrufen, die einen Bezug zur Farbe haben.
- ▶ Die Positionen der Starthütchen verändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Angriff das Spielfeld sofort verlassen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Teams die Aufgaben.

THEMA: MUT ZUM DRIBBLING



HAUPTTEIL 2:

FARBEN-DRIBBLING II

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- Die ersten Spieler der aufgerufenen Hütchen starten ins Feld, wobei der Spieler ohne Ball Verteidiger ist.
- Der Ballbesitzer versucht, gegen den Verteidiger auf das Minitor gegenüber zu treffen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf das andere Minitor.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, ruft der Trainer eine weitere Hütchenfarbe auf.
- Die aufgerufenen Spieler starten zum 2 gegen 2 ins Feld usw.

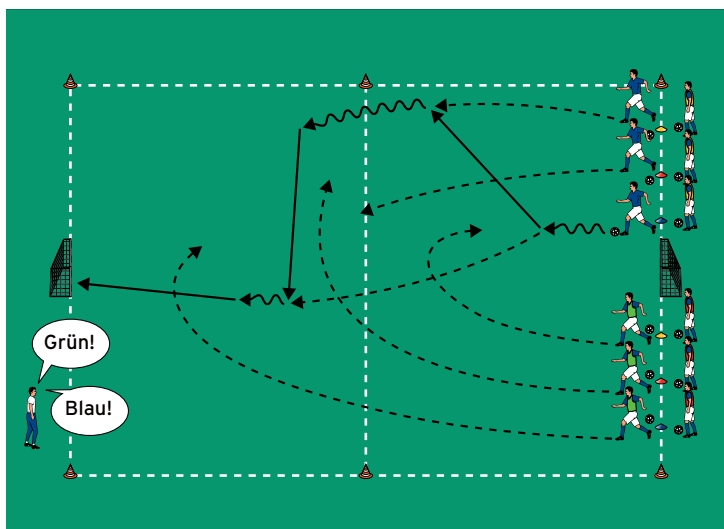
VARIATIONEN

- Bis zum 3 gegen 3 aufrufen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt mit 10 Angriffen die meisten Treffer?
- An den Grundlinien je 1 weiteres Minitor errichten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Das 2 gegen 2 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- Nach einigen Durchgängen wechseln die Teams die Aufgaben.

THEMA: MUT ZUM DRIBBLING



SCHLUSSTEIL:

SPIEL-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ Die Teams besetzen die Starthütchen gemäß Abbildung

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Farben auf und startet so ein 3 gegen 3.
- ▶ Die erste Farbe ist die Farbe der Mannschaft, die als Verteidiger ins Feld startet.
- ▶ Gleichzeitig startet das erste Team auf der anderen Seite des Minitoras als Angreifer ins Feld.
- ▶ Dabei bestimmt die zweite aufgerufene Farbe den Ballbesitzer.
- ▶ Die Angreifer greifen auf das gegenüberliegende Minitor an.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das andere Minitor.

VARIATIONEN

- ▶ An den Grundlinien je 1 Dribbeltor hinzufügen.
- ▶ Die Positionen der Starthütchen verändern.
- ▶ Auf 2 Jugentoren mit Torhütern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 3 gegen 3 endet, wenn der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Nach jedem Treffer weiterspielen lassen.
- ▶ Die Farben leicht zeitversetzt aufrufen, sodass die Verteidiger zunächst ins Feld laufen können.