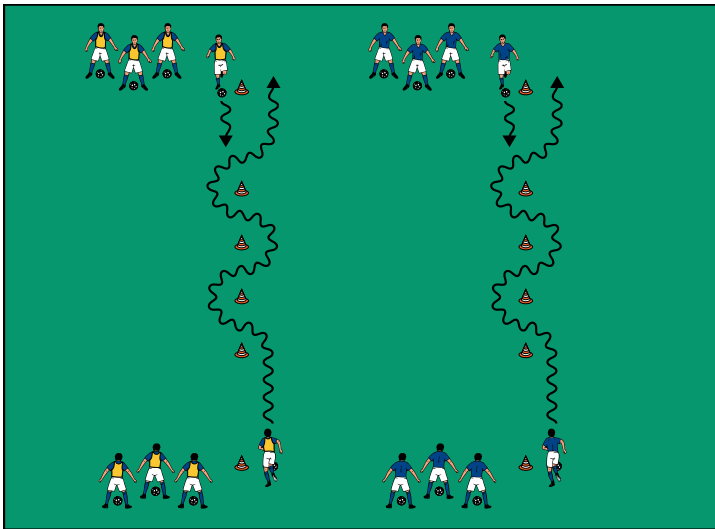


THEMA: AUCH BEI DEN GROSSEN REGELMÄSSIG DAS DRIBBELN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

SLALOMDRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Für je 6 bis 8 Spieler einen Slalomparcours errichten
- ▶ Jeder Spieler mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler je Hütchen dribbeln auf ein Trainerkommando gleichzeitig durch den Slalomparcours.
- ▶ Anschließend stellen sie sich auf der anderen Seite wieder an.
- ▶ Nach einigen Durchgängen gleicher Ablauf als Wettbewerb: Welche Gruppe steht als erste wieder in der Ausgangsposition?

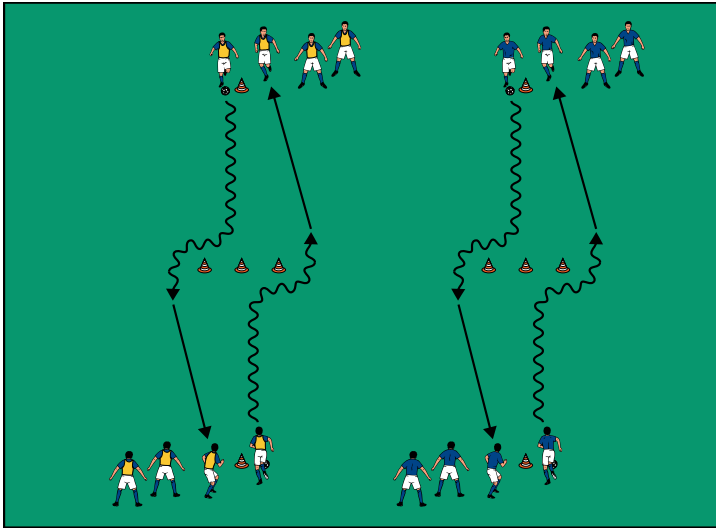
VARIATIONEN

- ▶ Am letzten Hütchen wenden und zurück dribbeln.
- ▶ Den Ball an den Hütchen vorbeispielen, den Slalom durchlaufen und zur anderen Seite weiterdribbeln.
- ▶ Mit der Sohle/der Außenseite dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wichtig ist ein beidfüßiges Dribbling!
- ▶ Den Ball möglichst bei jedem Schritt berühren!
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, da sich die Spieler im Parcours begegnen und ausweichen müssen.
- ▶ Das Tempo nach und nach steigern.
- ▶ Nach dem Slalomdribbling einen kurzen Antritt einbauen (Tempowechsel!).

THEMA: AUCH BEI DEN GROSSEN REGELMÄSSIG DAS DRIBBELN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

FINTIEREN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Gleicher Aufbau wie bei Aufwärmern 1, jedoch in der Mitte jeweils 3 Hütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ Nur der jeweils erste Spieler am Hütchen mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten gleichzeitig, dribbeln auf die 3 Hütchen zu und führen eine Finte aus.
- ▶ Anschließend passen sie zum Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Der Passempfänger startet ebenfalls ins Dribbling usw.

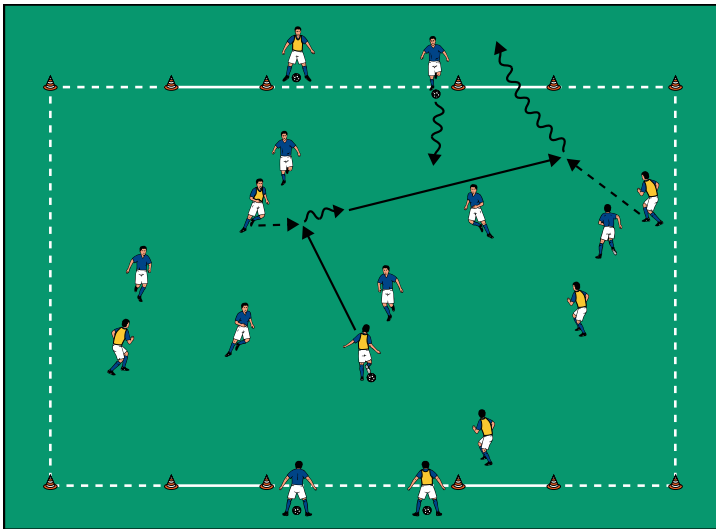
VARIATIONEN

- ▶ Nach der Finte Pass zur diagonal gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Verschiedene Finten einsetzen (Körpertäuschung, Übersteiger, Ausfallschritt usw.).
- ▶ Einen Spieler bestimmen, der die Seite frei wählen kann. Der andere Spieler muss jeweils zur anderen Seite fintieren (Verbesserung der Spielübersicht).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten zu beiden Seiten ausführen.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen und die Spielumgebung beobachten.
- ▶ Genaue Pässe zum nachfolgenden Spieler fordern!

THEMA: AUCH BEI DEN GROSSEN REGELMÄSSIG DAS DRIBBELN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

ZEITWEILIGE ÜBERZAHL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf beiden Grundlinien je zwei 2 Meter große Hütchentore aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jeweils 2 Spieler je Team mit Ball neben diagonal gegenüberliegenden Hütchentoren postieren

ABLAUF

- ▶ Zu Beginn spielen die Mannschaften im 5 gegen 5 auf die Hütchentore.
- ▶ Punkte können erzielt werden, indem ein Spieler durch eines der 4 Hütchentore dribbelt.
- ▶ Gelingt dies, so wechselt dieser Spieler mit dem jeweils wartenden Spieler die Position, sodass zeitweise eine Über-/Unterzahl-Situationen entstehen kann.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?
- ▶ Spieldauer: 3-mal 7 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore in Unterzahl zählen doppelt.
- ▶ Jede Mannschaft verteidigt 2 Hütchentore und greift auf die beiden anderen an.
- ▶ Leistungsschwächere Mannschaften können die Tore auch durchspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich ständig auf neue Situationen einstellen!
- ▶ Es darf nicht zweimal hintereinander das gleiche Tor durchdribbelt werden.

THEMA: AUCH BEI DEN GROSSEN REGELMÄSSIG DAS DRIBBELN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

SPIEL DURCH HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 Meter breites Feld mit 3 Hütchentoren auf jeder Grundlinie markieren
- ▶ Auf den Strafräumen jeweils 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Hütchentore: Jede Mannschaft verteidigt 3 Hütchentore und greift auf die gegenüberliegenden an.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, durch eines der gegnerischen Hütchentore zu dribbeln, darf er auf das Großtor angreifen.
- ▶ Ein Verteidiger darf den Angreifer dabei unter Druck setzen und ihn am Torerfolg hindern.
- ▶ Das Durchdribbeln eines Hütchentors ergibt 1 Punkt, ein anschließender Treffer auf das große Tor zählt 2 Zusatzpunkte.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?
- ▶ Spielzeit: 2-mal 10 Minuten.

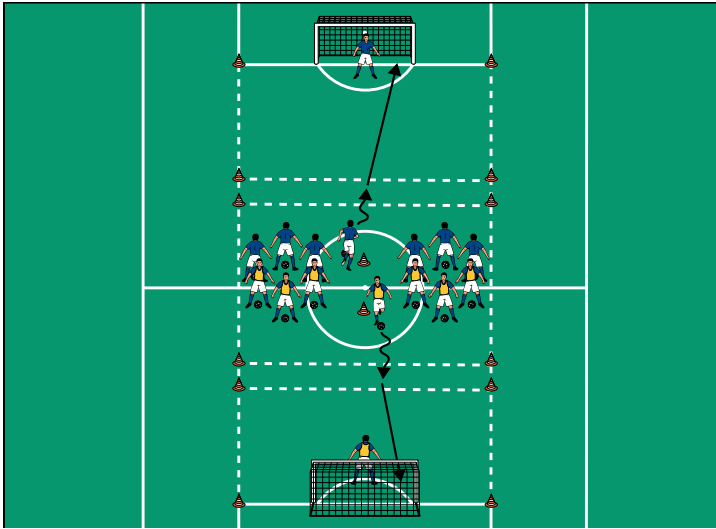
VARIATIONEN

- ▶ 3 Pflichtkontakte je Spieler.
- ▶ Der Torhüter bringt den Ball per Abstoß ins Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen das Spiel verlagern und freie Räume erkennen!
- ▶ Im richtigen Moment die Situation mit einem Tempowechsel zielstrebig ausnutzen.

THEMA: AUCH BEI DEN GROSSEN REGELMÄSSIG DAS DRIBBELN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Für je 8 Spieler vor den Toren in einer Entfernung von 18 und 22 Metern 2 Torschusslinien markieren
- ▶ 7 Meter davor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Den jeweils ersten Torhüter auslösen
- ▶ Alle übrigen Spieler haben je 1 Ball
- ▶ Die ersten Torhüter haben 4, alle übrigen Spieler 3 "Leben"

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln zu einer der beiden Torschusslinien und schießen auf die Tore mit Torhütern ab.
- ▶ Gelingen Treffer von den weiter von den Toren entfernten Linien, so werden den jeweiligen Torhütern 2 "Leben" abgezogen, bei Treffern von den näheren Linien nur 1 "Leben".
- ▶ Erzielt ein Spieler keinen Treffer, so wechselt er mit dem jeweiligen Torhüter die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Spieler, deren "Leben" verloren sind, scheiden aus.
- ▶ Welcher Spieler bleibt als letzter übrig?

VARIATION

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Schützen müssen nicht warten, bis der Torhüter nach einem Schuss wieder bereit ist, sondern sollen schnell nacheinander schießen.
- ▶ Der Wettbewerb hat einen hohen Aufforderungscharakter und macht den Spielern großen Spaß!