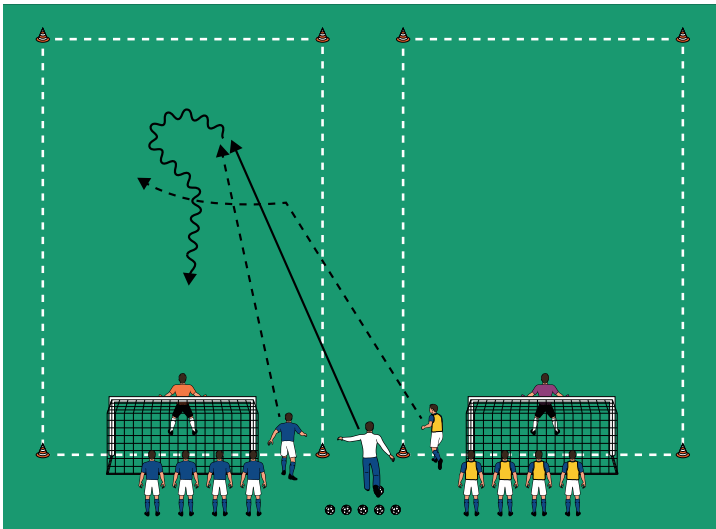


THEMA: DAS DRIBBLING SPIELEND LERNEN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBELN GEGEN EINEN GEGNER I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ Vor jedem Tor ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Toren postieren.
- ▶ Die Spieler in gleich großen Gruppen neben dem Trainer aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer spielt einen Ball ins Feld und startet so die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler laufen zum Ball und treten im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter gegeneinander an.
- ▶ Anschließend spielt der Trainer sofort den nächsten Ball ins das andere Feld ein und die jeweils nächsten Spieler starten.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Passiert dies, müssen beide Spieler das jeweilige Feld sofort verlassen, und der Trainer spielt den nächsten Ball ins Feld usw.
- ▶ Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Den Ball hoch in die Felder werfen.
- ▶ Mit einem Torwartabschlag aus der Hand hoch einspielen.
- ▶ Immer wieder unterschiedlich einspielen/einwerfen.
- ▶ Jeweils 2 Spieler starten zum 2 gegen 2 in die Felder.
- ▶ Die Spieler aus unterschiedlichen Positionen (Bauchlage, Rückenlage, Liegestütz usw.) starten lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer kein akustisches Startsignal geben. Das Einspielen des Balles als visuelles Startzeichen nutzen.
- ▶ Als Spieler immer zu beiden Spielfeldern orientieren, um schnell reagieren zu können und in das richtige Spielfeld zu laufen.
- ▶ Die Torhüter spielen gehaltene Bälle neutral ins Feld zurück.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.