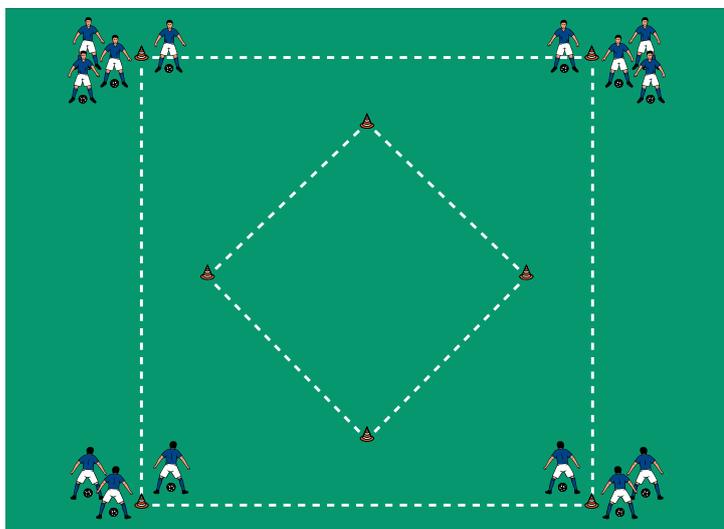


THEMA: ZIELSTREBIG DRIBBELN



AUFWÄRMEN 1:

INNERE DRIBBEL-RAUTE

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld eine 10 x 10 Meter große Raute errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das linke Hütchen der Raute und dribbeln zum nächsten Starthütchen auf der linken Seite.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das Hütchen in der Raute umdribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

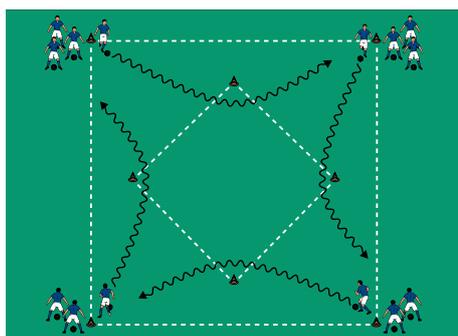
- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die entfernte rechte Rautenspitze zum nächsten Starthütchen auf der linken Seite.

ABLAUF ÜBUNG 3

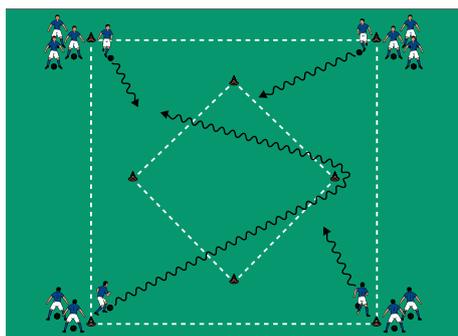
- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler das rechte Hütchen und die linke entfernte Rautenspitze zum diagonal gegenüberliegenden Starthütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

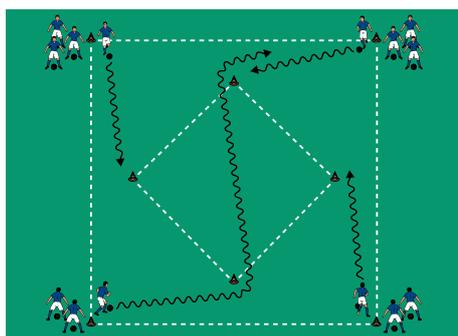
- ▶ Die jeweils ersten Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Bei sich kreuzenden Laufwegen sollen sich die Spieler orientieren und immer in freie Räume dribbeln.
- ▶ Bei freien Räumen den Ball weiter vorspielen und so das Dribbeltempo steigern.
- ▶ An den Hütchen der Raute die Dribbelrichtung mit möglichst nur einem Kontakt wechseln ("abkappen").



Übung 1

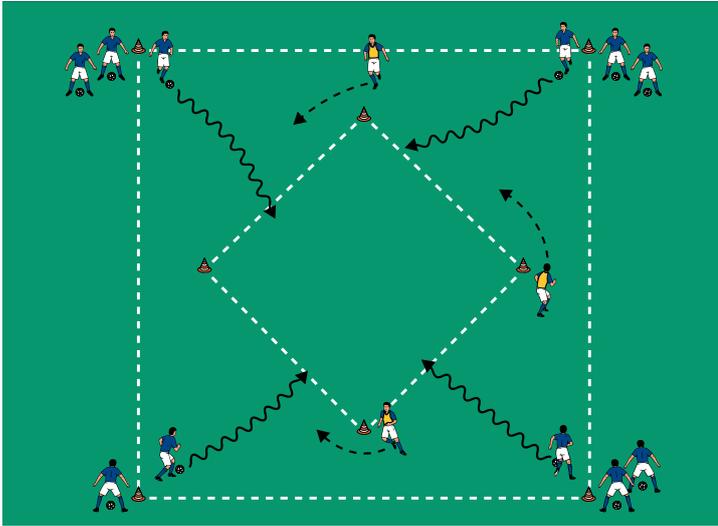


Übung 2



Übung 3

THEMA: ZIELSTREBIG DRIBBELN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 3 Spieler ohne Bälle als Fänger im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und versuchen, eine Linie der inneren Raute zu überdribbeln, ohne zuvor von einem Fänger abgeschlagen zu werden (= 1 Punkt).
- ▶ Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

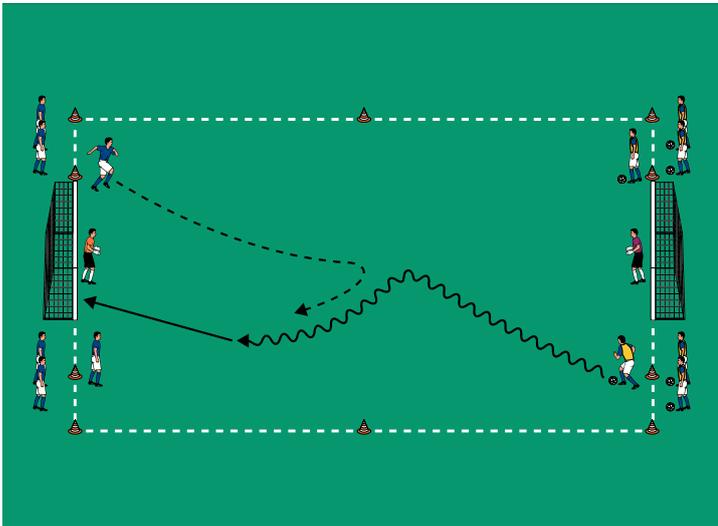
VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger dürfen sich nur auf den Linien der inneren Raute bewegen.
- ▶ Nur 2 Fänger im Feld postieren.
- ▶ 4 Fänger im Feld postieren.
- ▶ Die Spieler tragen den Ball in der Hand und versuchen, die Linien der inneren Raute zu überlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Fänger sollen die Spieler mit der Hand am Rücken abschlagen.
- ▶ Sobald alle Spieler eine Linie der inneren Raute überdribbelt haben oder abgeschlagen worden sind, verlassen sie sofort das Feld, und die jeweils nächsten Spieler starten.
- ▶ Darauf achten, dass die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen immer gleichzeitig starten.
- ▶ Die Fänger nach einigen Durchgängen wechseln.

THEMA: ZIELSTREBIG DRIBBELN



HAUPTTEIL 1:

DOPPELTES DRIBBLING I

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Neben jedem Tor 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Starthütchen neben dem jeweils eigenen Tor postieren
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt zum 1 gegen 1 gegen den diagonal gegenüberstehenden Gegenspieler ins Feld.
- ▶ 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, rücken die ersten Spieler von den anderen beiden Starthütchen zum 2 gegen 2 nach.
- ▶ Nach jedem Durchgang innerhalb der Teams die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Nach einer Weile tauschen die Teams die Aufgaben.

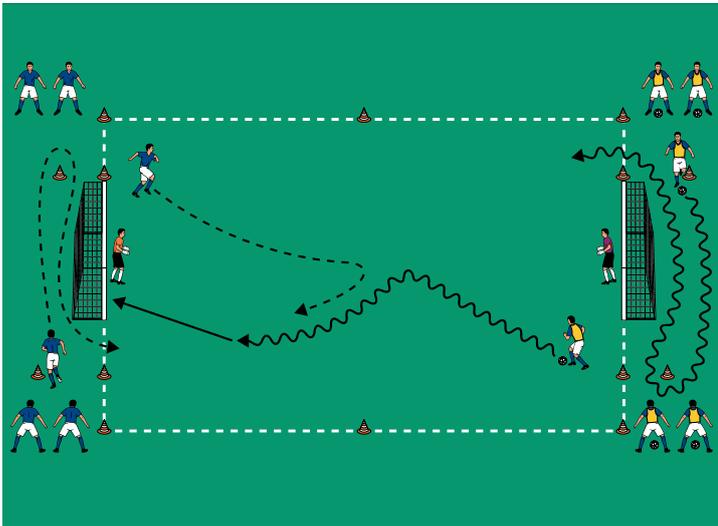
VARIATIONEN

- ▶ Für das 1 gegen 1 eine Zeitbeschränkung von 10 Sekunden vorgeben.
- ▶ Als Trainer neutral einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei einem Treffer im 2 gegen 2 so lange weiterspielen lassen, bis der Ball aus dem Feld gespielt wird.
- ▶ Die erzielten Treffer laut mitzählen und am Ende ein siegreiches Team ermitteln.

THEMA: ZIELSTREBIG DRIBBELN



HAUPTTEIL 2:

DOPPELTES DRIBBLING II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Hinter den Toren je 1 weiteres Start- und 1 Wendehütchen markieren
- ▶ Die Spieler jedes Teams an den Starthütchen an einem Tor postieren
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an jedem Starthütchen starten gleichzeitig.
- ▶ Der erste Ballbesitzer von den Starthütchen neben dem Tor dribbelt zum 1 gegen 1 gegen den diagonal gegenüberstehenden Gegenspieler ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig umdribbeln bzw. umlaufen die Spieler von den Starthütchen hinter den Toren die Wendehütchen und starten so zeitverzögert zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Nach jedem Durchgang innerhalb der Teams die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Nach einer Weile tauschen die beiden Teams die Aufgaben.

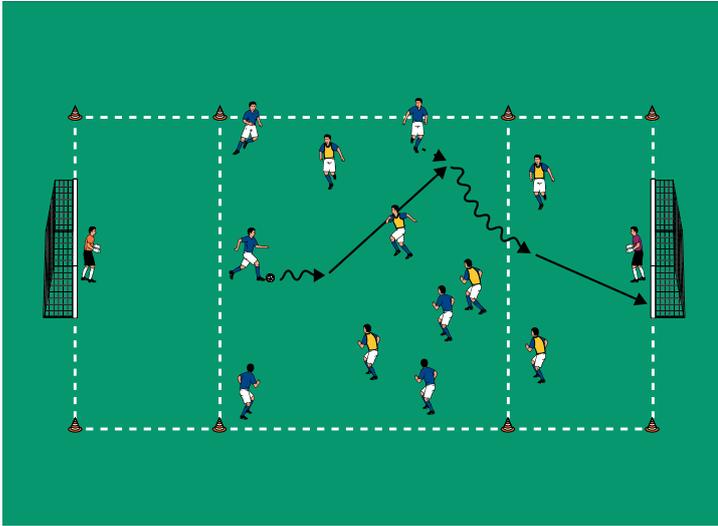
VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer neutral einspielen.
- ▶ Im 1 gegen 1 innerhalb von 10, im 2 gegen 2 innerhalb von 20 Sekunden abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da der Spieler ohne Ball das Wendehütchen höchstwahrscheinlich schneller umläuft, ergibt sich nach dem 1 gegen 1 zunächst ein 1 gegen 2.
- ▶ Abschließend treten die Teams dann im 2 gegen 2 gegeneinander an, ehe ein neuer Durchgang startet.
- ▶ Mit dem Eindribbeln des zweiten Angreifers ins Feld ist der Ball des ersten Ballbesitzers aus dem Spiel. Deshalb im 1 gegen 1 und im 1 gegen 2 mutig und schnell nach vorne agieren.
- ▶ Bei einem Treffer im 2 gegen 2 so lange weiterspielen lassen, bis der Ball ins Aus gespielt wird.

THEMA: ZIELSTREBIG DRIBBELN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-LINIEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 60 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ 15 Meter vor jedem Tor eine Dribbellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Teams stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Dribbling über die Dribbellinie vor dem jeweiligen Tor erzielt werden.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbellinien können alternativ auch überspielt werden.
- ▶ Anstelle der Dribbellinien Hütchentore markieren, die die Spieler vor einem gültigen Treffer durchdribbeln müssen.
- ▶ Mit neutralen Torhütern spielen. Die Ballbesitzer können nach Überdribbeln der jeweiligen Dribbellinien bei beiden Toren gültige Treffer erzielen.
- ▶ Mit mindestens 3 Kontakten spielen, so dass alle Ballbesitzer ins Dribbling gehen müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zwischen den Dribbellinien einen Mitspieler so freispielen, dass er die Dribbellinie überdribbeln kann.
- ▶ Freie Räume sofort für ein zielstrebiges Dribbling in die Spitze nutzen.
- ▶ Gegebenenfalls den Angreifer nach Überdribbeln der Dribbellinie im 1 gegen 1 gegen den Torhüter agieren lassen, ohne dass ein Verteidiger nachrücken darf.