

THEMA: DRIBBELN UND KAPPEN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchen rautenförmig in einem Abstand von 20 Metern zueinander markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Hütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen dribbeln gleichzeitig rechts an der vorderen Stange vorbei und kappen nach links ab.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zum im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vorderleute zur Seite abgekapt haben.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler jeweils rechts an der entfernten Stange vorbei und kappen dann nach links ab.

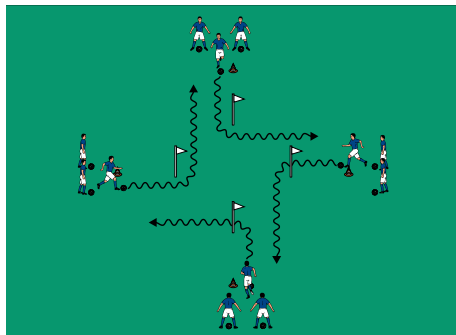
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- ▶ Jetzt ziehen die Spieler den Ball vor der entfernten Stange mit der Sohle zurück, dribbeln links an der vorderen Stange vorbei und kappen nach rechts zum jeweils nächsten Hütchen ab.

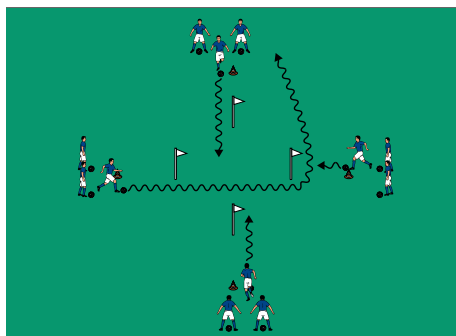
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf zunächst erleichtern und jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Richtung beim Kappen variieren: Den Ball mit der rechten Innen- oder linken Außenseite nach links sowie mit der linken Innen- bzw. rechten Außenseite nach rechts mitnehmen.
- ▶ Nah an den Stangen vorbeidribbeln, ohne diese zu berühren.
- ▶ Bei den Übungen 2 und 3 kreuzen sich die Laufwege der Spieler. Den Blick vom Ball lösen, den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden!

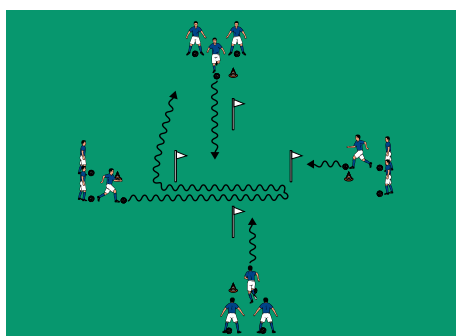
Übung 1



Übung 2



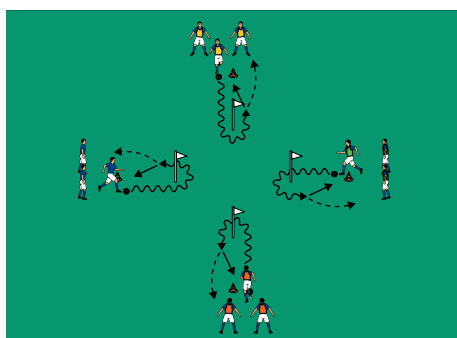
Übung 3



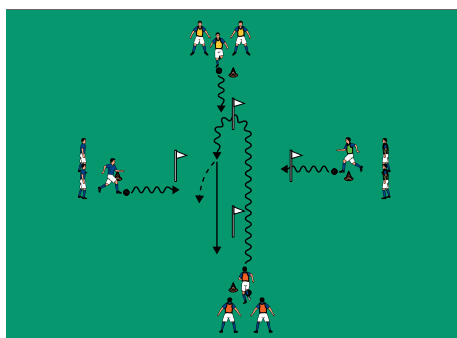
THEMA: DRIBBELN UND KAPPEN



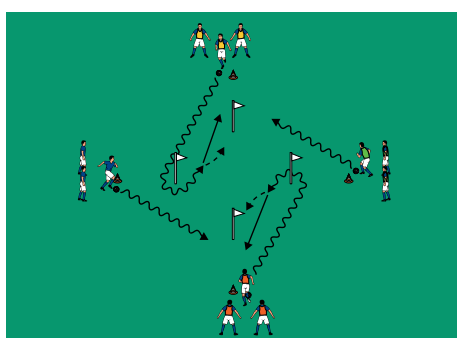
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 2:

STAFFEL-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ 4 Teams bilden und den Hütchen zuweisen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die ersten Spieler von jedem Hütchen die vordere Stange, passen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- ▶ Die Passempfänger nehmen in die Bewegung nach vorne an und mit, umdribbeln ebenfalls die erste Stange usw.
- ▶ Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die entfernte Stange und passen zum eigenen Starthütchen zurück.

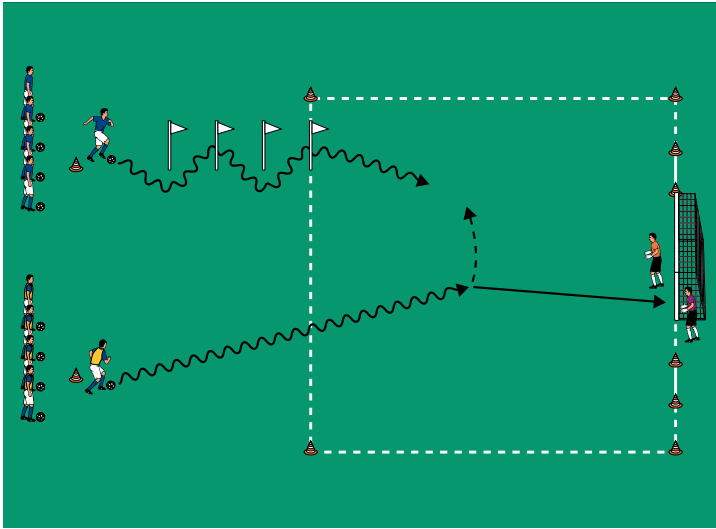
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Stange auf der rechten/linken Seite von außen nach innen und passen zum eigenen Starthütchen zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten um die jeweilige Stange kappen und die Dribbelrichtung schnell wechseln.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen und erst dann zupassen, wenn der Passweg frei ist.
- ▶ Bei Übung 2 kreuzen sich die Laufwege der Spieler. Den Blick vom Ball lösen, den anderen Spielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden!
- ▶ Als Trainer so postieren, dass alle Gruppen gleichzeitig beobachtet werden können.

THEMA: DRIBBELN UND KAPPEN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBELSPIEL IM 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und zwei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ Hinter der gegenüberliegenden Grundlinie 2 Starthütchen markieren
- ▶ Vor einem Starthütchen mit 4 Stangen einen Slalomparcours errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling.
- ▶ Der Spieler vom Starthütchen ohne Slalomparcours schießt aus dem Dribbling auf das Tor ab und wird Verteidiger.
- ▶ Der Spieler vom anderen Starthütchen dribbelt durch den Parcours und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durch eines der Hütchentore zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so darf er ebenfalls durch eines der Hütchentore dribbeln.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

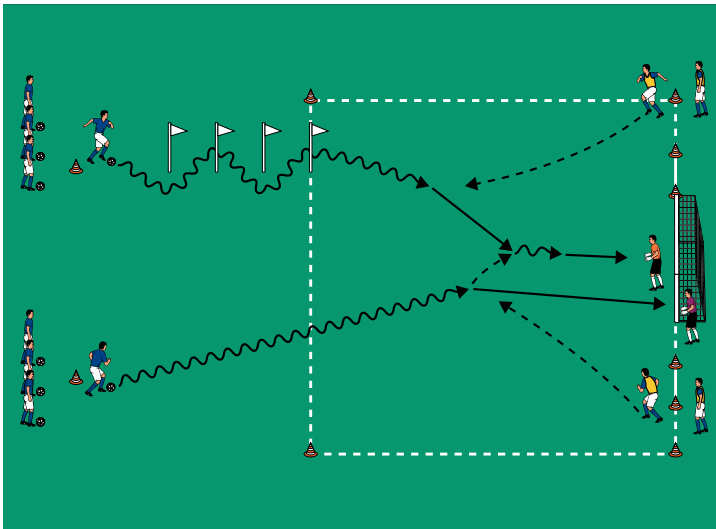
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler vom Starthütchen ohne Slalom muss den Torhüter im Alleingang ausspielen.
- ▶ Der Spieler vom Starthütchen mit Slalom kann zusätzlich auch auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Eine Zeitbegrenzung bis zum Torabschluss vorgeben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder erzielte Treffer sowie jedes Durchdribbeln eines Hütchentores ergibt 1 Punkt. Welcher Spieler gewinnt zuerst 10 Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden. Das Durchspielen der Tore ergibt keinen Punkt.
- ▶ Die Hütchentore je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern und so die Aufgabe für den Angreifer erleichtern oder erschweren.
- ▶ Dribbeln die Spieler beim Torschuss zu nah vor das Tor, gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, aber die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Den Stangenslalom eventuell auch enger oder versetzt errichten, so dass der Angreifer deutlich zeitverzögert ins Feld kommt.

THEMA: DRIBBELN UND KAPPEN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBELSPIEL IM 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und ein Angreifer- und ein Verteidiger-Team bestimmen
- ▶ Die Angreifer verteilen sich mit Bällen an den beiden Starthütchen
- ▶ Die Verteidiger postieren sich an den Eckhütchen neben den Toren

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig ins Feld.
- ▶ Der Angreifer vom Starthütchen ohne Slalomparcours versucht, im 1 gegen 2 gegen die Verteidiger auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Der Angreifer vom anderen Starthütchen dribbelt durch den Parcours und versucht dann im 2 gegen 2 gemeinsam mit dem anderen Angreifer gegen die Verteidiger ein Hütchentor zu durchdribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegende Grundlinie.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

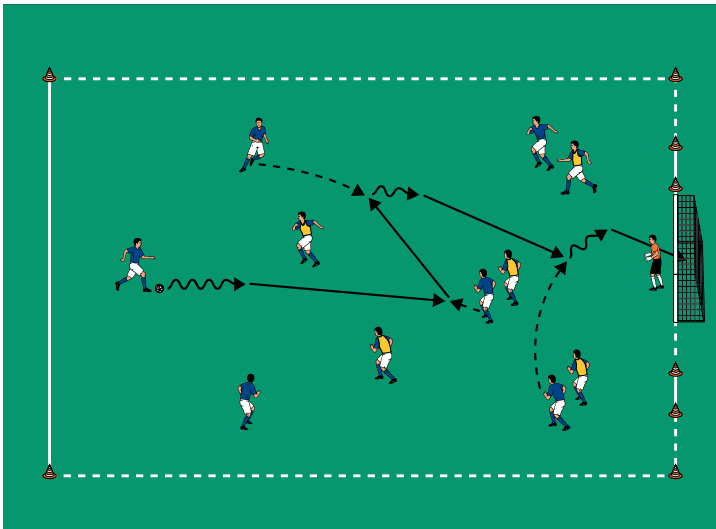
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer können immer auf beide Hütchentore und das Tor mit Torhüter angreifen.
- ▶ Eine Zeitbegrenzung bis zum Torabschluss vorgeben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt in jeweils 12 Durchgängen die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden. Das Durchspielen der Tore ergibt keinen Punkt.
- ▶ Sobald der zweite Angreifer den Slalomparcours durchdribbelt hat, dürfen die Angreifer nur noch mit diesem Ball weiterspielen. Entsprechend muss der jeweils erste Angreifer schnell und entschlossen abschließen.
- ▶ Den Stangenslalom eventuell auch enger oder versetzt errichten, so dass der Angreifer deutlich zeitverzögert ins Feld kommt.

THEMA: DRIBBELN UND KAPPEN



SCHLUSSTEIL:

UMKEHR-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und zwei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ Die andere Grundlinie als Konterlinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf das Tor und die beiden Hütchentore sowie auf die gegenüberliegende Dribbellinie.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, die Konterlinie zu überdribbeln, so wechselt sofort die Spielrichtung.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer können nur beim Tor gültige Treffer erzielen.
- ▶ Die Angreifer können nur bei den Hütchentoren gültige Treffer erzielen.
- ▶ Eine Zeitbegrenzung bis zum Torabschluss vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore sowie die gegenüberliegende Grundlinie müssen überdribbelt werden.
- ▶ Nach dem Überdribbeln der Konterlinie das Spiel sofort ohne Unterbrechung mit geänderter Spielrichtung fortsetzen.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte für jede Mannschaft laut mitzählen.