



TRAINING ONLINE

THEMA: GEKONNT DRIBBELN

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

KATEGORISIERUNG

ORT: Feld

TRAININGSSCHWERPUNKT: Dribbeln

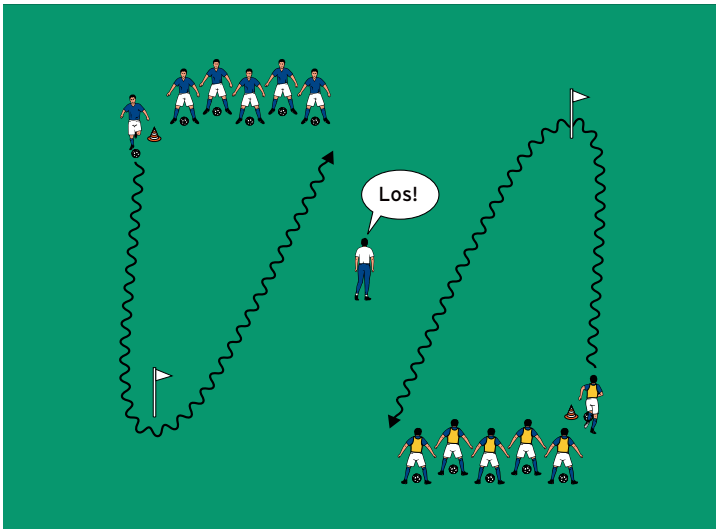
SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel

FACETTEN: Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 4 Minitore
- ▶ 12 Bälle
- ▶ 7 Hütchen, 3 Reifen, 2 Stangen
- ▶ 8 Leibchen

THEMA: GEKONNT DRIBBELN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern diagonal gegenüber markieren
- ▶ 15 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

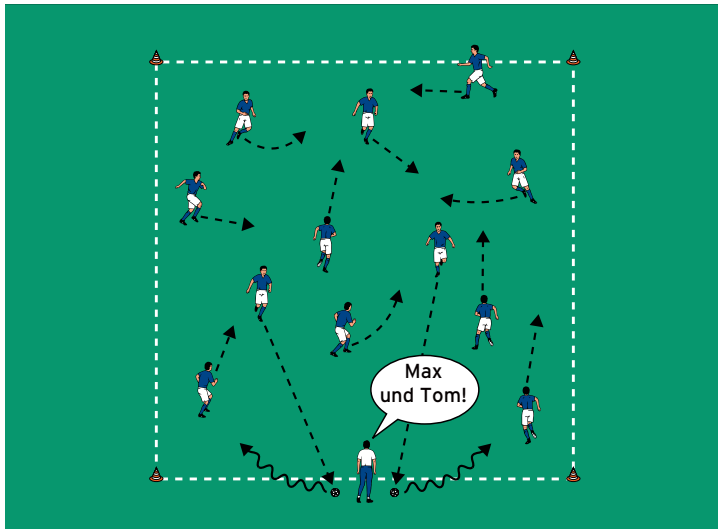
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen.
- ▶ Vor der Stange einen Richtungswechsel (Sohlen-Zieher, Sohlen-Aufdreher, Rivelino-Trick) machen.
- ▶ Den Ball hinter der Stange zum anderen Starthütchen kappen.
- ▶ Beide Stangen umdribbeln und zum anderen Starthütchen dribbeln.
- ▶ Vor der Stange eine Finte (Körpertäuschung, Schußfinte, Übersteiger, Rivelino-Trick) machen und zum anderen Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler dribbelt in seinem individuellen Tempo.
- ▶ An der Stange den Ball mit wenigen Kontakten schnell in die neue Dribbelrichtung kappen.
- ▶ Weiträumig dribbeln, den Ball im Dribbling weiter vorlegen und so den freien Raum ausnutzen.
- ▶ Die versetzte Position der Stangen zu den anderen Starthütchen lässt die Spieler nach Umdribbeln der Stange oder nach der Finte diagonal vorwärts im Tempo weiterdribbeln.
- ▶ Abstand zwischen Hütchen und Stange auf das Können der Spieler anpassen.

THEMA: GEKONNT DRIBBELN



AUFWÄRMEN 2:

NAMEN-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler frei im Feld verteilen
- ▶ Der Trainer steht mit 2 Bällen außerhalb des Feldes

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Spieler als Fänger auf.
- ▶ Die beiden Fänger laufen zum Trainer, holen sich jeweils einen Ball und versuchen im Dribbling möglichst viele Spieler abzuschlagen.
- ▶ Sobald der Trainer 2 neue Fänger aufruft, dribbeln die bisherigen Fänger zum Trainer, legen die Bälle ab und die neuen Fänger dribbeln ins Feld.
- ▶ Welcher Fänger schlägt die meisten Spieler ab?

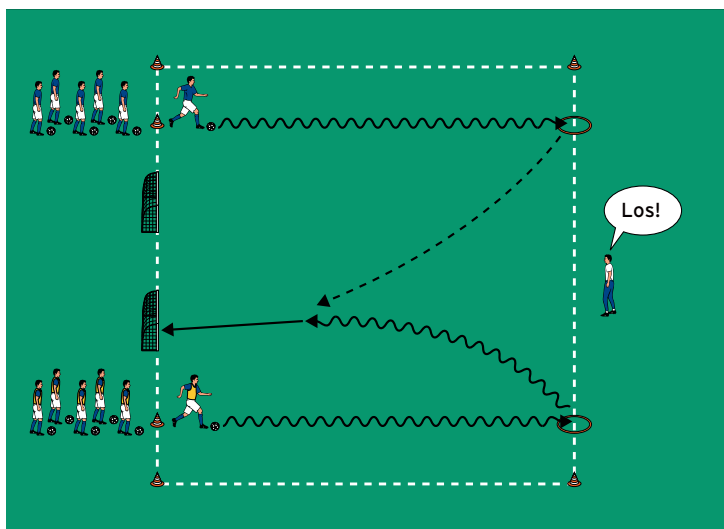
VARIATIONEN

- ▶ Die Fänger tragen die Bälle in der Hand und schlagen die Spieler mit dem Ball am Rücken ab.
- ▶ Schwächere Fänger werfen die Spieler mit Softbällen ab oder haben eine Fangarmverlängerung (z.B. Pool-Nudel)
- ▶ Fortbewegungsart der zu fangenden Spieler variieren.
- ▶ Alle Spieler dribbeln im Feld. Die aufgerufenen Fänger dribbeln zum Trainer und fangen die dribbelnden Spieler ohne Ball.
- ▶ Namen-Fangen ohne Bälle durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Fänger ungefähr gleich lang fangen lassen.
- ▶ Die Fänger sollen jeden abgeschlagenen Spieler laut zählen.
- ▶ Die Fänger überraschend wechseln, so dass die Spieler schnell reagieren müssen.
- ▶ Die Fänger dürfen den gleichen Spieler nicht zweimal hintereinander abschlagen.
- ▶ Fänger mit einem Leibchen in der Hand kennzeichnen.
- ▶ Als Trainer schwächere Fänger beim Fangen unterstützen.

THEMA: GEKONNT DRIBBELN



HAUPTTEIL 1:

WETT-DRIBBELN I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Minitore und 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf der Grundlinie gegenüber vor jedem Starthütchen 1 Reifen auslegen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando (optisch oder akustisch) starten die jeweils ersten Spieler und dribbeln durch das Feld in den Reifen gegenüber.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, wird Angreifer und versucht im 1 gegen 1 gegen den anderen bei einem Minitor einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erobert der andere Spieler den Ball, greift er ebenfalls auf die beiden Minitore an.

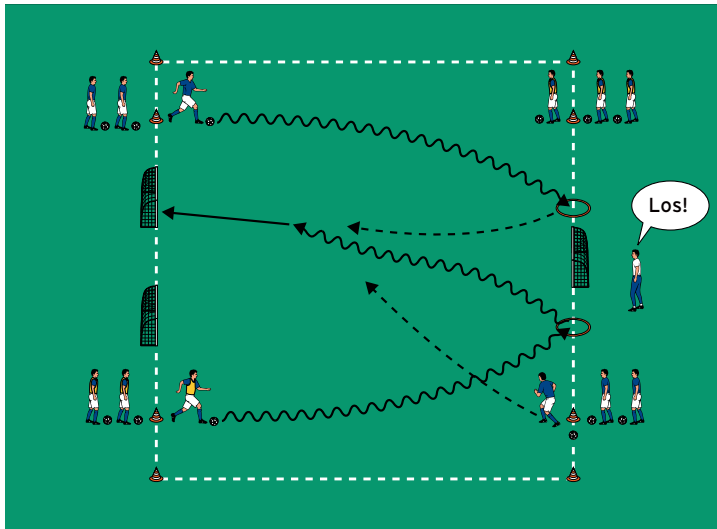
VARIATIONEN

- ▶ Schwächere Spieler tragen den Ball in der Hand.
- ▶ Der Angreifer darf als Erleichterung für den schwächeren Verteidiger nur auf ein Minitor angreifen.
- ▶ Die Spieler dribbeln diagonal in den Reifen gegenüber.
- ▶ Der Angreifer läuft zum Ball im anderen Reifen und dribbelt diesen ein. Der Verteidiger umläuft zur gleichen Zeit den anderen Reifen.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, passt der Trainer den Ball aus dem anderen Reifen ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf homogene Spielerpaare achten.
- ▶ Dribbelweg für schwächere Spieler verkürzen.
- ▶ Sind keine Minitore vorhanden, Stangen- oder Hütchentore verwenden.
- ▶ Als Trainer den Spieler, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat, laut aufrufen.
- ▶ Schließen die Angreifer zu früh ab, eine Zone vor den Minitoren markieren, in die die Angreifer zunächst dribbeln müssen.
- ▶ Ist der Verteidiger knapp hinter dem Angreifer, als Ballbesitzer im Dribbling vor den Verteidiger kreuzen.

THEMA: GEKONNT DRIBBELN



HAUPTTEIL 2:

WETT-DRIBBELN II

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld auf 20 x 30 Meter verlängern
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Minitore und 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf der anderen Grundlinie 1 Minitore und 2 Starthütchen aufstellen sowie 2 Reifen auslegen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an 2 Starthütchen diagonal gegenüber postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen neben den beiden Minitoren und dribbeln durch das Feld gerade in den Reifen gegenüber.
- ▶ Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt als Angreifer ins Feld und greift auf die beiden Minitore an.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten beiden Spieler des anderen Teams als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, dribbelt der andere Angreifer zum 2 gegen 2 ins Feld.

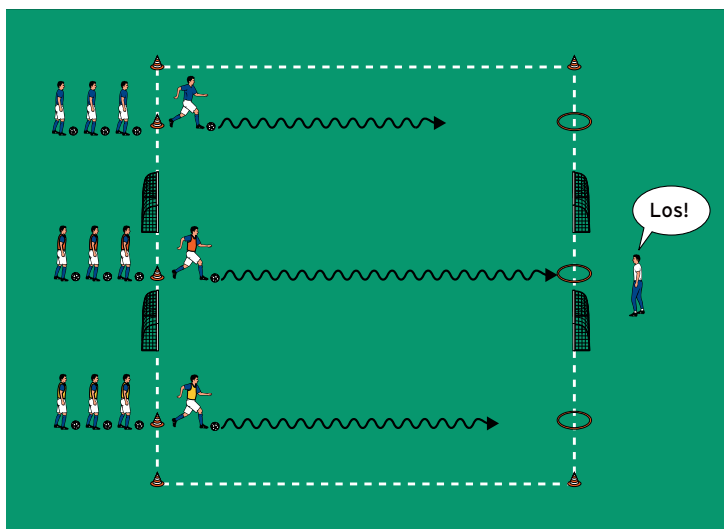
VARIATIONEN

- ▶ Schwächere Spieler tragen den Ball in der Hand.
- ▶ Die Spieler jedes Teams an den Starthütchen gerade gegenüber postieren.
- ▶ Die Spieler durch das Feld diagonal in den Reifen dribbeln lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dribbelweg für schwächere Spieler verkürzen.
- ▶ Auf etwa gleichstarke Mannschaften achten.
- ▶ Sind keine Minitore vorhanden, Stangen- oder Hütchentore markieren.
- ▶ Als Trainer den Spieler, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat, laut aufrufen.
- ▶ Schließen die Angreifer zu früh ab, eine Zone vor den Minitoren markieren, in die die Angreifer zunächst dribbeln müssen.
- ▶ Innerhalb der Teams wechseln die Spieler nach jedem Durchgang Position und Aufgabe und stellen sich am anderen Starthütchen an.

THEMA: GEKONNT DRIBBELN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie 2 Minitore aufstellen
- ▶ Auf einer Grundlinie 3 Starthütchen aufstellen und auf der Grundlinie gegenüber 3 Reifen auslegen
- ▶ 3 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen und dribbeln durch das Feld gerade in den Reifen gegenüber.
- ▶ Der siegreiche Spieler gewinnt 1 Punkt für sein Team.
- ▶ Nachdem alle Spieler einmal in den Reifen gedribbelt sind, startet ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden', wobei das Team mit den meisten Punkten zunächst gegen das zweit- und dann drittplatzierte Team spielt.
- ▶ Jeder Sieg im Dribbling zu den Reifen und jeder erzielte Treffer im Spiel ergibt 1 Punkt. Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Schwächere Spieler tragen den Ball in der Hand.
- ▶ Die Spieler des pausierenden Teams sind Anspieler auf den Seiten- und Grundlinien.
- ▶ Ein Minitor mittig auf jeder Linie des Feldes aufstellen. Jedes Team verteidigt 2 Minitore und greift auf die anderen beiden an.
- ▶ Ein Minitor mittig auf jeder Linie des Feldes aufstellen. Das ballbesitzende Team greift auf alle 4 Minitore an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dribbelweg für schwächere Spieler verkürzen.
- ▶ Gleichstarke Mannschaften bilden.
- ▶ Sind keine Minitore vorhanden, Stangen- oder Hütchentore verwenden.
- ▶ Mit kurzer Spielzeit von jeweils 3 Minuten spielen und möglichst mehrere Turnierrunden durchführen. Jede Turnierrunde mit einem Wett-Dribbling in die Reifen starten.
- ▶ Gegebenenfalls Zonen vor den Minitoren markieren, in die die Angreifer vor einem Torabschluss zunächst dribbeln müssen.
- ▶ Als Trainer die Punkte für jedes Team laut mitzählen und notieren.