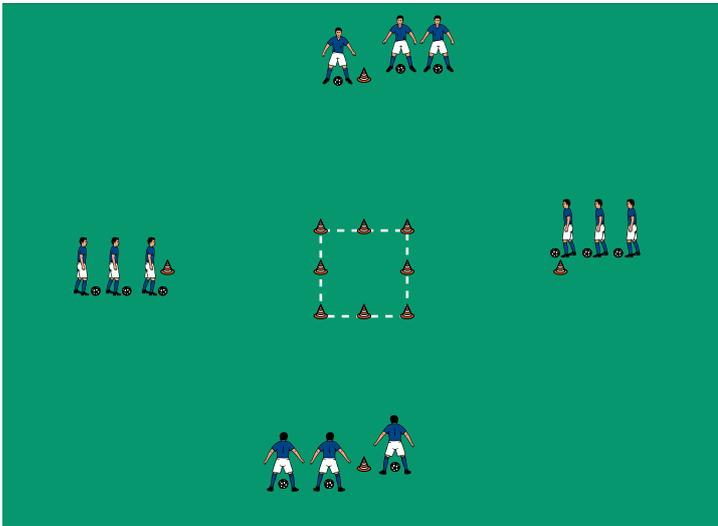


THEMA: IM DRIBBLING VARIABEL SEIN



AUFWÄRMEN 1:

4-GEGEN-4-KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 5 x 5 Meter großes Feld markieren und mittig zwischen den Hütchen jeweils ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 10 Meter vor den mittleren Hütchen jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umdribbeln die 3 Hütchen im Feld vor dem Starthütchen im Slalom von rechts/links und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Hütchen umdribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

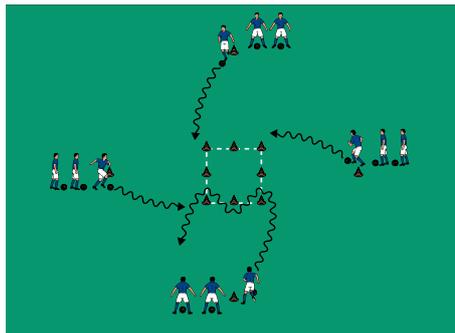
- ▶ Wie zuvor, nur jetzt umdribbeln die Spieler das mittlere Hütchen von rechts/links, dann das linke/rechte äußere Hütchen und dribbeln zum Starthütchen gegenüber.

ABLAUF ÜBUNG 3

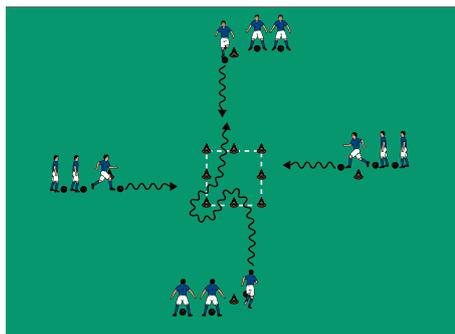
- ▶ Wie zuvor nur jetzt umdribbeln die Spieler noch zusätzlich das mittlere Hütchen auf der linken/rechten Seite und dribbeln zum linken Starthütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

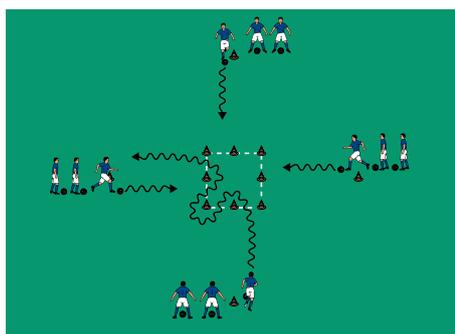
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler gleichzeitig starten. Gegebenenfalls als Trainer ein Startkommando geben.
- ▶ Im Viereck-Slalom orientieren, in freie Räume dribbeln und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Nicht auf die Hütchen zudribbeln, sondern die Zwischenräume zwischen den Hütchen andribbeln.
- ▶ Die Dribbelwege im Viereck-Slalom immer weiter variieren.



Übung 1

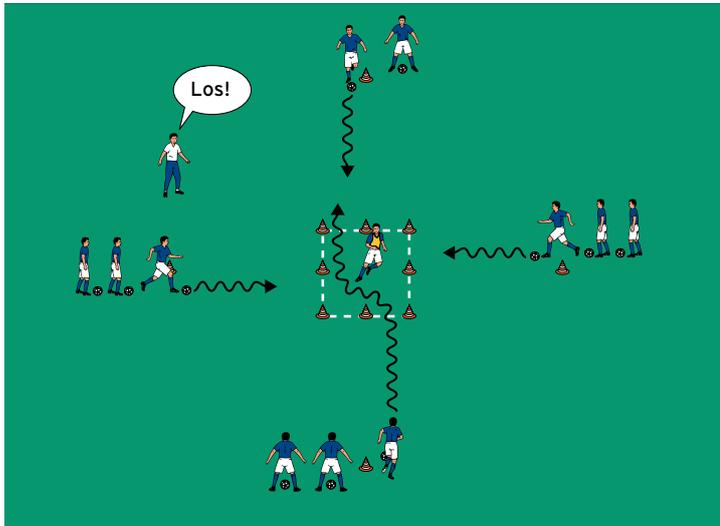


Übung 2



Übung 3

THEMA: IM DRIBBLING VARIABEL SEIN



AUFWÄRMEN 2:

VIERECK-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Einen Spieler ohne Ball als Verteidiger im Feld postieren und die anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler das Feld zum Starthütchen gegenüber zu durchdribbeln.
- ▶ Der Verteidiger versucht innerhalb des Feldes möglichst viele Bälle abzuwehren.

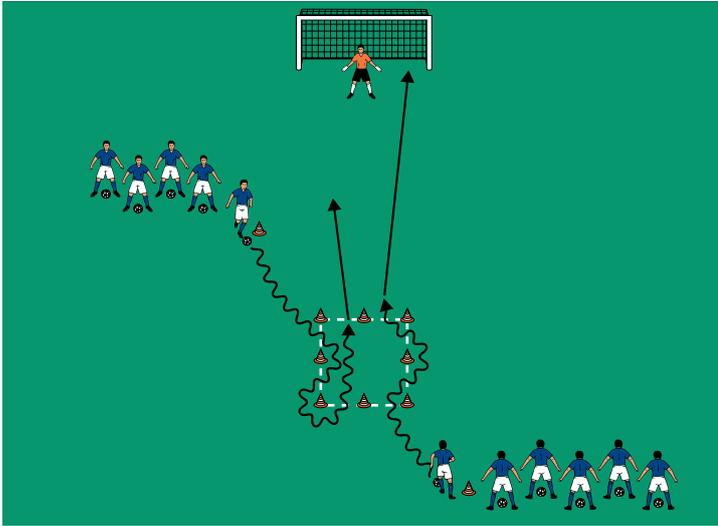
VARIATIONEN

- ▶ Der Verteidiger sitzt als "Krebs" im Feld und wehrt die Bälle mit Händen und Füßen ab.
- ▶ Der Verteidiger agiert als Torhüter im Feld und hält die Bälle mit Händen und Füßen auf.
- ▶ 2 Verteidiger im Feld postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eroberte Bälle soll der Verteidiger kontrolliert aus dem Feld spielen.
- ▶ Den Verteidiger im Feld nach jedem kompletten Durchgang wechseln.

THEMA: IM DRIBBLING VARIABEL SEIN



HAUPTTEIL 1:

VIERECK-SLALOM UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter mit 4 Hütchen ein etwa 5 x 5 Meter großes Feld markieren und mittig zwischen den Hütchen jeweils ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 5 Meter seitlich hinter und vor dem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler umdribbeln die Hütchen vor dem Starthütchen im Slalom und schießen zeitversetzt auf das Tor.
- ▶ Die Spieler starten, sobald die Vordermänner geschossen haben.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

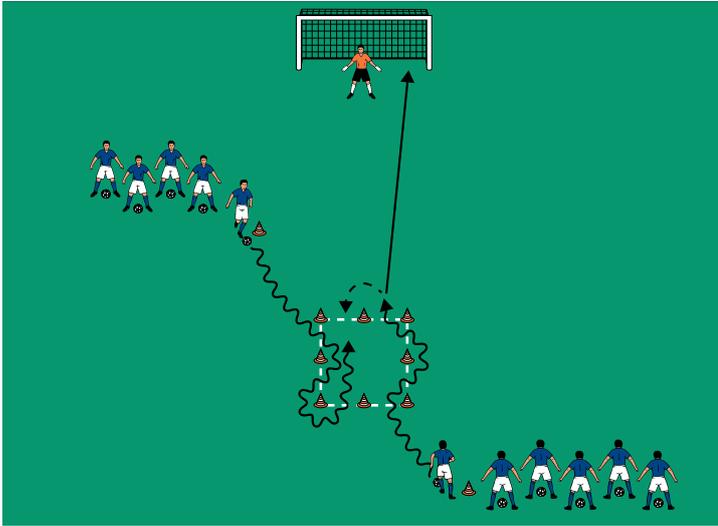
VARIATIONEN

- ▶ Zunächst das mittlere seitliche Hütchen und dann die Hütchen vor dem Starthütchen umdribbeln.
- ▶ Zunächst das mittlere seitliche Hütchen gegenüber und dann die Hütchen vor dem Starthütchen umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Der Spieler vom hinteren Starthütchen hat den kürzeren Dribbelweg und muss deutlich früher als der andere Spieler schießen.

THEMA: IM DRIBBLING VARIABEL SEIN



HAUPTTEIL 2:

VIERECK-SLALOM UND ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Der Spieler vom hinteren Starthütchen umdribbelt die Hütchen vor dem Starthütchen, schießt und wird Verteidiger.
- ▶ Der Spieler vom vorderen Starthütchen startet gleichzeitig, umdribbelt die Hütchen vor seinem Starthütchen und versucht als Angreifer im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

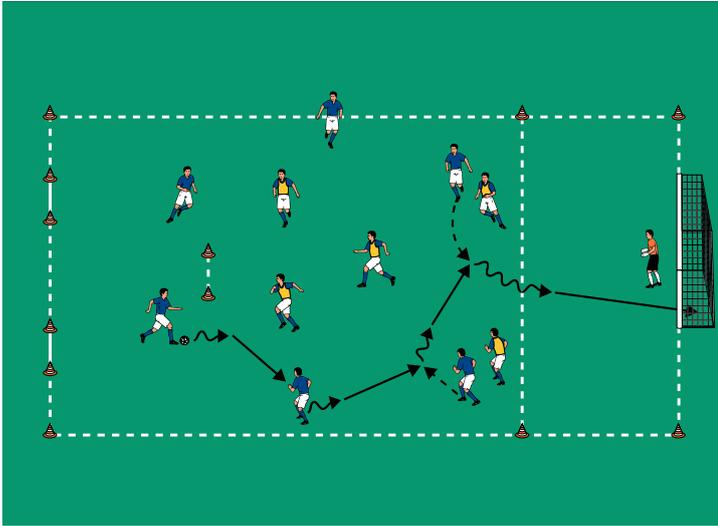
VARIATIONEN

- ▶ Der Verteidiger darf nur auf der tornahen Linie des Feldes verteidigen.
- ▶ Der Verteidiger darf nur innerhalb des Feldes verteidigen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger soll zunächst gezielt abschließen und erst dann auf die Abwehraufgabe umschalten.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, greift er ebenfalls auf das Tor an.
- ▶ Erzielt der Angreifer keinen Treffer, wechselt er mit dem Torhüter Position und Aufgabe.

THEMA: IM DRIBBLING VARIABEL SEIN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-TREFFER

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen und 10 Meter davor eine Dribbellinie markieren
- ▶ Auf der anderen Grundlinie zwei etwa 2 Meter breite Hütchentore und 10 Meter davor ein weiteres 2 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ Spiel im 6 gegen 6.
- ▶ Ein Team stellt einen Torhüter, verteidigt das Tor und greift auf die Hütchentore an.
- ▶ Das andere Team verteidigt die Hütchentore und greift auf das Tor an, muss vor einem Treffer aber die Dribbellinie überdribbeln.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten Spielzeit die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Teams wechseln nach einem Treffer die Spielrichtung.
- ▶ Mit maximal 3 Ballkontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore sind Dribbeltore und müssen von den Spielern durchdribbelt werden.
- ▶ Als Trainer jeden erzielten Treffer mitzählen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?