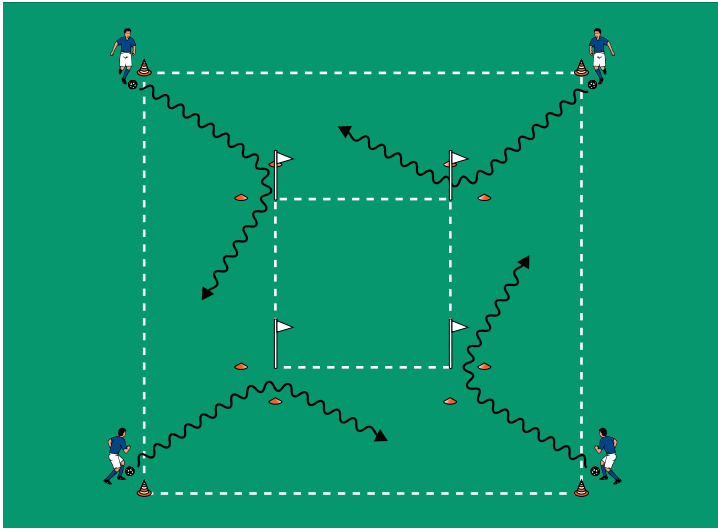


THEMA: VIELSEITIG DAS DRIBBLING VERBESSERN



SPIEL 1:

DRIBBEL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Hütchendreiecke gemäß Abbildung aufbauen (ca. 5 Meter vor den Eckhütchen)
- ▶ Die Spieler verteilen sich mit Bällen an den Eckhütchen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler auf in das vor ihnen liegende Dreieck und bewegen sich rechts wieder hinaus.
- ▶ Sobald alle Spieler wieder an einem Starthütchen stehen, startet der Trainer den nächsten Durchgang.

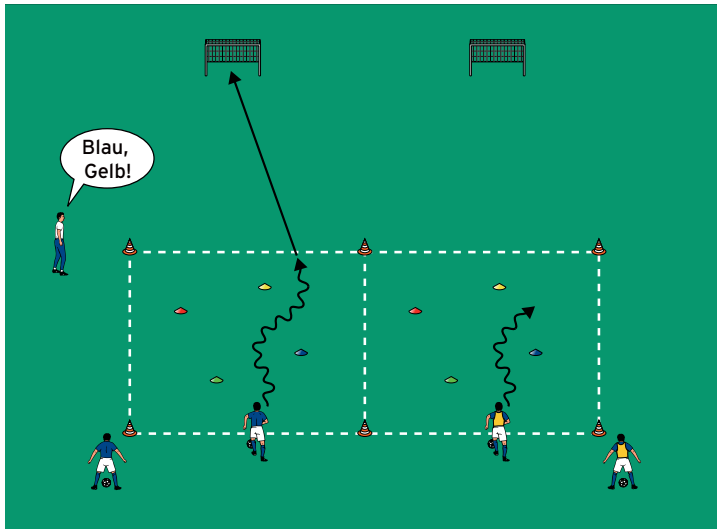
VARIATIONEN

- ▶ Richtungswechsel einbauen: links, rechts, rückwärts.
- ▶ Nur mit dem linken oder rechten Fuß dribbeln.
- ▶ Verschiedene Finten im Dreieck ausführen (Schere, Übersteiger, Lieblingsfinte usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungen als Trainer vormachen und Laufwege sowie Stationswechsel behutsam aufzeigen.
- ▶ Am schwächsten Spieler orientieren: Die Übung erst dann wieder starten, wenn der letzte Spieler das Starthütchen erreicht hat.
- ▶ Schwächere Spieler gezielt 'coachen'.
- ▶ Die Dribbelvorgaben nach Möglichkeit (ggf. individuell) regelmäßig ändern.
- ▶ Auf richtiges Timing bei Finte und Richtungswechsel achten.
- ▶ Nach der Finte nach Möglichkeit einen Tempowechsel einbauen.

THEMA: VIELSEITIG DAS DRIBBLING VERBESSERN



SPIEL 2:

HÜTCHENWALD

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend zwei 5 x 8 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ In beiden Feldern einen Hütchenwald mit mehreren verschiedenfarbigen Hütchen aufbauen
- ▶ 2 Paare bilden und mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando (hier: "Blau, Gelb!") dribbeln die beiden ersten Spieler in das Feld, steuern auf die Hütchenteller in den genannten Farben zu, fintieren dort und schießen noch innerhalb des Feldes auf ihr Minitor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst abschließt, erhält 1 Punkt.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Zusatzpunkt.

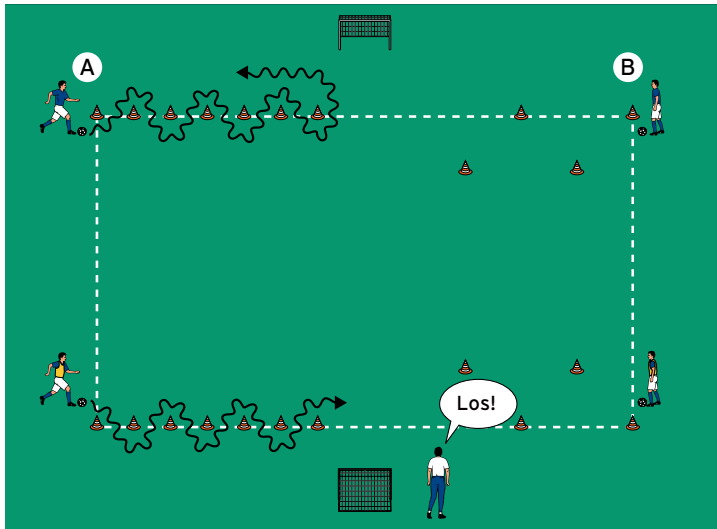
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler berühren die Hütchen mit der Hand und schießen auf das Minitor ab.
- ▶ Die Spieler umdribbeln das Hütchen einmal vollständig und schießen auf das Minitor ab.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf gleich starke Teams achten.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung innerhalb des Feldes achten.
- ▶ Die Abstände und Anordnung der Hütchen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Torschussentfernung individuell dem Können der Spieler anpassen.

THEMA: VIELSEITIG DAS DRIBBLING VERBESSERN



SPIEL 3:

SLALOM-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren und 2 Minitore aufstellen
- ▶ An den Längsseiten des Feldes einen identischen Dribbelparcours aufbauen
- ▶ Für Spieler A: 7 Hütchen in einem Abstand von 2 Metern aufstellen
- ▶ Für Spieler B: 4 Hütchen in einem Abstand von 5 Metern diagonal versetzt aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und mit Bällen gemäß Abb. an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando startet A den Wettbewerb und dribbelt durch den Slalom.
- ▶ Sobald A das Starthütchen wieder passiert, darf B starten.
- ▶ B dribbelt ebenfalls durch den Hütchenlalom und schließt dann auf das Minitor ab.
- ▶ Welches Team trifft zuerst?
- ▶ Anschließend die Seiten tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Die Startposition der Spieler variieren (z. B. aus dem Liegen ins Dribbling starten usw.).
- ▶ Die Ballbesitzer müssen vor dem Torabschluss eine frei wählbare Finte ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung als Trainer vormachen und Laufwege behutsam aufzeigen.
- ▶ Auf gleich starke Teams achten.
- ▶ Auf eine möglichst enge Ballführung beim Dribbling achten (für leistungsstarke Spieler: 3 Strafsekunden pro umgefallenem Hütchen).
- ▶ Die Abstände der Pylonen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Torschussentfernung individuell dem Können der Spieler anpassen.
- ▶ Statt Minitore können auch Dribbeltore verwendet werden.