

THEMA: DAS DRIBBLING SPIELEND LERNEN



AUFWÄRMEN 1:

STANGEN-DRIBBLING I

ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchen in einem Abstand von 20 Metern zueinander rautenförmig aufstellen.
- ▶ Mittig zwischen den Hütchen mit 4 Stangen ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig, dribbeln um die jeweils rechte Stange herum und zurück zum eigenen Hütchen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die jeweils rechte und linke Stange.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zum im Uhrzeigersinn jeweils nächsten Starthütchen und stellen sich dort wieder an.

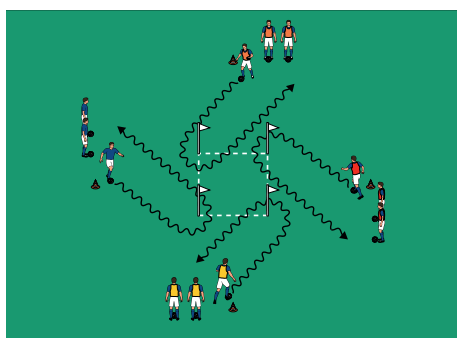
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die jeweils rechte sowie beide linke Stangen herum.
- ▶ Anschließend stellen sie sich beim im Uhrzeigersinn nächsten Starthütchen wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Dribbelwege kennenzulernen, den Ball zunächst in der Hand tragen und die Stangen umlaufen.
- ▶ Bei allen Übungen die Dribbelrichtung nach einer Weile ändern. Dann jeweils bei der linken Stange beginnen.
- ▶ Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.
- ▶ Beidfüßig sowie mit der Fußinnen-/außenseite und der Sohle dribbeln.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

