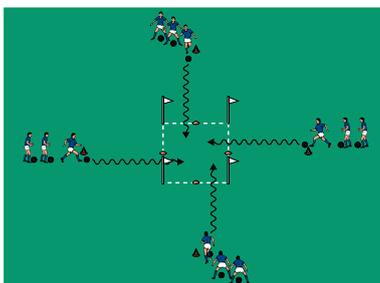


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Straßen

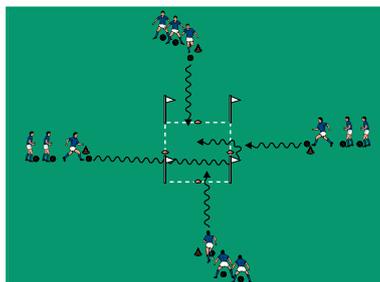
von Klaus Pabst (25.08.2015)



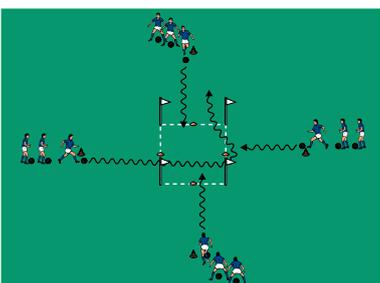
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Mit 4 Stangen ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- Mittig zwischen den Stangen jeweils ein Hütchen aufstellen
- 10 Meter außerhalb des Feldes vor jedem Hütchen ein Starhütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starhütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und durchdribbeln das Feld zum Starhütchen gegenüber.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das Feld durchdribbelt hat.

Übung 2

- Wie zuvor, jetzt umdribbeln die Spieler das Hütchen zwischen den entfernten Stangen und dribbeln zum Starhütchen zurück.

Übung 3

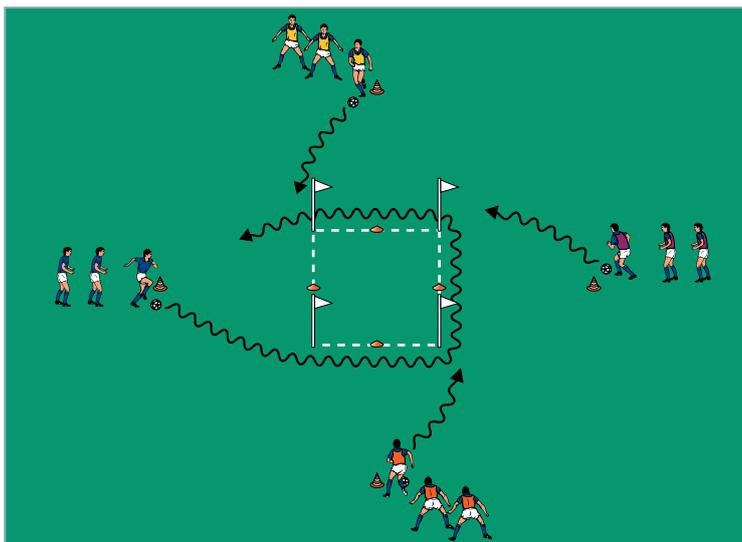
- Wie zuvor, jetzt dribbeln die Spieler nach Umdribbeln des Hütchens im Uhrzeigersinn zum linken Starhütchen aus dem Feld.

Tipps und Korrekturen

- Im Feld kreuzen sich die Laufwege. Zur Erleichterung zunächst die Spieler von 2 Starhütchen gegenüber im Wechsel starten lassen.
- Stangen und Hütchen bilden 'Dribbel-Straßen', auf denen sich die Spieler immer rechts halten sollen.
- Im Feld orientieren, ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Die Spieler stimmen sich ab und starten stets gleichzeitig.

AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Rennen

von Klaus Pabst (25.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 4 Gruppen einteilen und jede Gruppe mit einem Ball an einem Starthütchen postieren

Ablauf

- Auf ein Startsignal des Trainers umdribbeln die ersten Spieler jeder Gruppe alle Stangen rechts herum und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Der Spieler, der den Ball zuerst mit den Händen auf das Starthütchen legt, erhält einen Punkt.
- Welche Gruppe gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

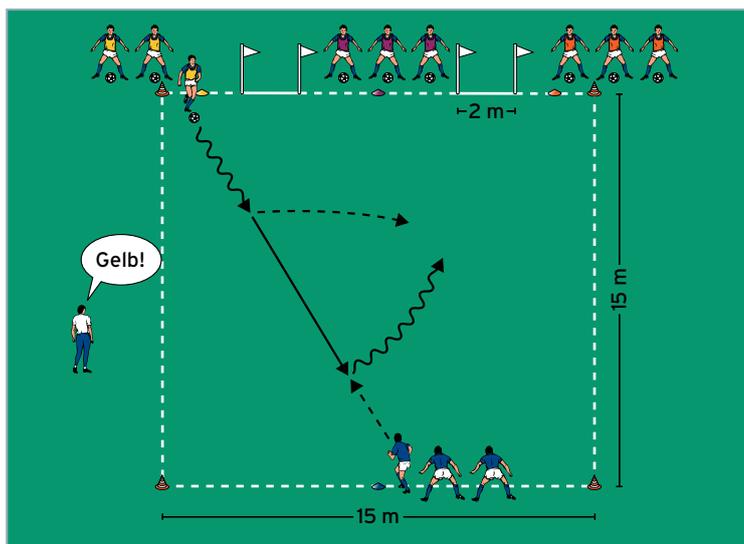
- Die Spieler tragen den Ball in den Händen und umlaufen die Stangen.
- Die Spieler dribbeln links herum.
- Je nach Trainerkommando entweder rechts oder links herum dribbeln.
- Die Spieler umdribbeln die Stangen zweimal.

Tipps und Korrekturen

- Beim Umdribbeln der Stangen rechts herum, den rechten Fuß nutzen. Umdribbeln die Spieler die Stangen links herum, mit dem linken Fuß dribbeln.
- Alle Stangen nur außen umdribbeln.
- Als Trainer nach jedem Durchgang einen Sieger bestimmen.
- Jede Gruppe hat einen Kapitän, der die gewonnenen Punkte mitzählt.

HAUPTTEIL 1: Farb-Dribbel-Spiel I

von Klaus Pabst (25.08.2015)



Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie zwei 2 Meter breite Stangentore aufstellen
- Neben und mittig zwischen den Stangentoren sowie mittig auf der anderen Grundlinie 4 verschiedenfarbige Starthütchen markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler bei den Stangentoren Bälle haben

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Starthütchen aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt ins Feld und passt zum ersten Spieler am Starthütchen gegenüber.
- Der Passempfänger nimmt ins Feld mit und versucht im 1 gegen 1 ein Stangentor zu durchdribbeln.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler an einem anderen Starthütchen an.

Variationen

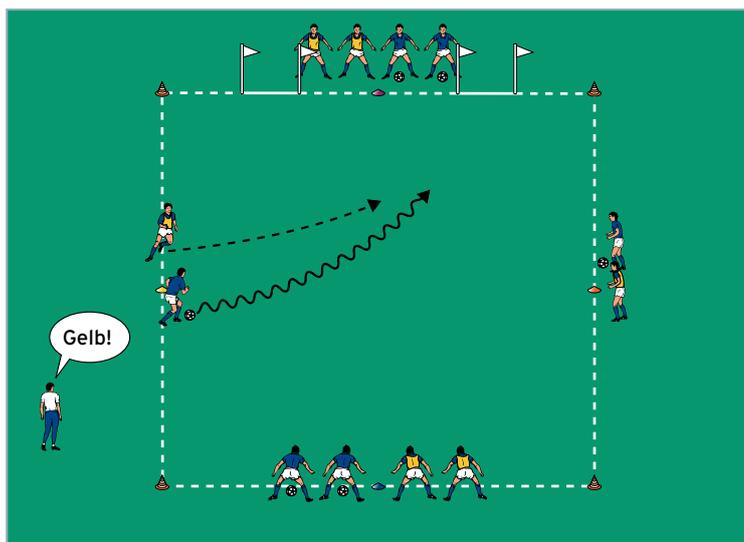
- Die Spieler werfen den Ball hoch zum ersten Spieler am Starthütchen gegenüber zu.
- Der Trainer ruft 2 Farben nacheinander auf, so dass sich zwei 1-gegen-1-Situationen ergeben.
- Der Trainer ruft 2 Farben auf, so dass sich ein 1 gegen 2 ergibt. Der Spieler vom zuerst aufgerufenen Hütchen dribbelt ein.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler an einem anderen Starthütchen an, um stets gegen einen neuen Gegner zu spielen.
- Der Spieler mit Ball kann bei beiden Stangentoren einen Treffer erzielen. Erobert der Verteidiger den Ball, greift er ebenfalls sofort auf die Stangentore an.
- Gültige Treffer lassen sich nur durch Durchdribbeln der Stangentore erzielen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

HAUPTTEIL 2: Farb-Dribbel-Spiel II

von Klaus Pabst (25.08.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau nicht verändern
- Die Spieler paarweise als Angreifer und Verteidiger an die Starthütchen verteilen, wobei der Angreifer einen Ball hat

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Starthütchen aufruft.
- Der Angreifer vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt ins Feld und versucht im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger ein Stangentor zu durchdribbeln.

Variationen

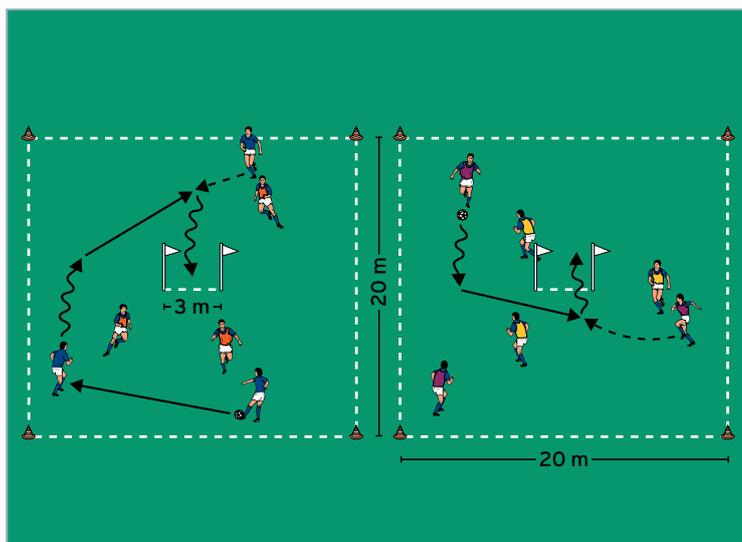
- Wird der Ball im 1 gegen 1 zu schnell verspielt, einen weiteren Ball einspielen.
- Der Trainer hat die Bälle, ruft ein Starthütchen auf und spielt einen Ball zum 1 gegen 1 ein.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spielerpaare an einem anderen Starthütchen an und wechseln die Angreifer-/Verteidigeraufgabe.
- Der Angreifer kann bei beiden Stangentoren einen Treffer erzielen. Erobert der Verteidiger den Ball, greift er ebenfalls sofort auf die Stangentore an.
- Die Größe der Stangentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Größere Stangentore erleichtern den Angreifern das Durchdribbeln.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

SCHLUSSTEIL: Zentrales Stangentor

von Klaus Pabst (25.08.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 20 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren
- Mittig in jedem Spielfeld ein 3 Meter breites Stangentor aufstellen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen

Ablauf

- Spiel 3 gegen 3 in beiden Feldern.
- Gültige Treffer können durch Durchdribbeln des Stangentores erzielt werden.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- Welches Team gewinnt mehr Spiele?

Variationen

- Vor Durchdribbeln des Stangentores müssen die Spieler mindestens einmal zu einem Mitspieler passen.
- Die Position der Stangentore im Feld variieren.
- Mehrere Turnier-Durchgänge mit verschiedenen Teams spielen.

Tipps und Korrekturen

- Das Stangentor von beiden Seiten durchdribbeln.
- Gültige Treffer lassen sich nur durch Durchdribbeln der Stangentore erzielen.
- Es darf auch durch das Stangentor gepasst werden, allerdings gibt es dafür keinen Punkt.
- Die Größe der Stangentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen: Größere Stangentore erleichtern den Angreifern das Durchdribbeln.