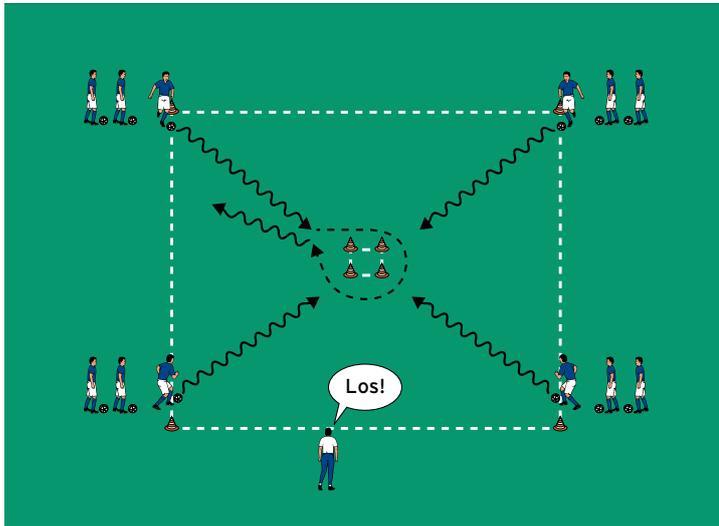


THEMA: DRIBBEL-SPIELE



AUFWÄRMEN 1:

FIRST-TOUCH-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Zentral ein kleines Hütchenviereck markieren
- ▶ Die Spieler in 4 Gruppen einteilen und auf die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zum Hütchenviereck, stoppen, umlaufen es und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Hütchen wieder erreicht hat.

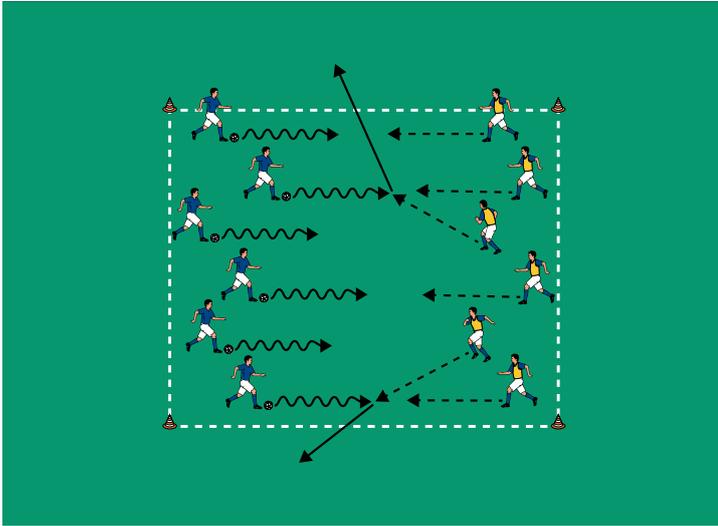
VARIATIONEN

- ▶ Das Viereck umdribbeln.
- ▶ Einen beliebigen anderen Ball nehmen und zu einem beliebigen Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich nach einigen Durchgängen ab und starten selbstständig.

THEMA: DRIBBEL-SPIELE



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-PASS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Das Feld übernehmen, das Hütchenviereck entfernen.
- ▶ 2 Teams einteilen und auf zwei Seitenlinien des Feldes gegenüber postieren
- ▶ Die Spieler eines Teams haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig läuft ein Spieler des anderen Teams als Verteidiger ins Feld, versucht Bälle zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Sobald ein Spieler seinen Ball verloren hat, kann er mit den Mitspielern zusammenspielen.
- ▶ Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

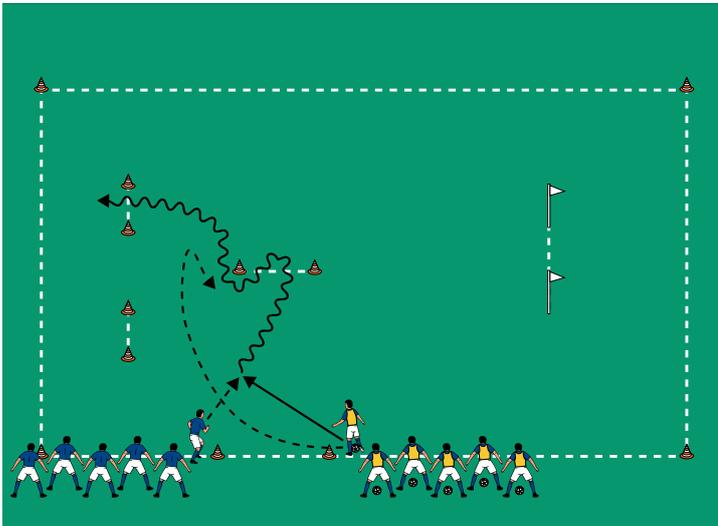
VARIATIONEN

- ▶ 2 Spieler laufen als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Nach jeweils 10 Sekunden läuft ein weiterer Verteidiger ins Feld.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welche Mannschaft hält die Bälle länger im Feld?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger die Bälle kontrolliert aus dem Feld spielen und nicht einfach wegschießen.
- ▶ Nach einem Ballverlust sofort umschalten und bedrängten Mitspielern anbieten.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Je größer das Feld ist, desto leichter ist die Aufgabe für die Ballbesitzer.

THEMA: DRIBBEL-SPIELE



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Das Feld übernehmen
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Hütchentore aufstellen, auf der anderen ein Stangentor
- ▶ Vor den beiden Hütchentoren ein weiteres Hütchentor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren
- ▶ Ein Team hat Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt zum ersten gegnerischen Spieler und hinterläuft ihn.
- ▶ Der Passempfänger nimmt als Angreifer ins Dribbling mit und kann nach Durchdribbeln des Hütchentores auf die beiden Hütchentore angreifen und sie durchdribbeln um einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Der andere Spieler wird Verteidiger und kann nach Ballgewinn das Stangentor durchdribbeln.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

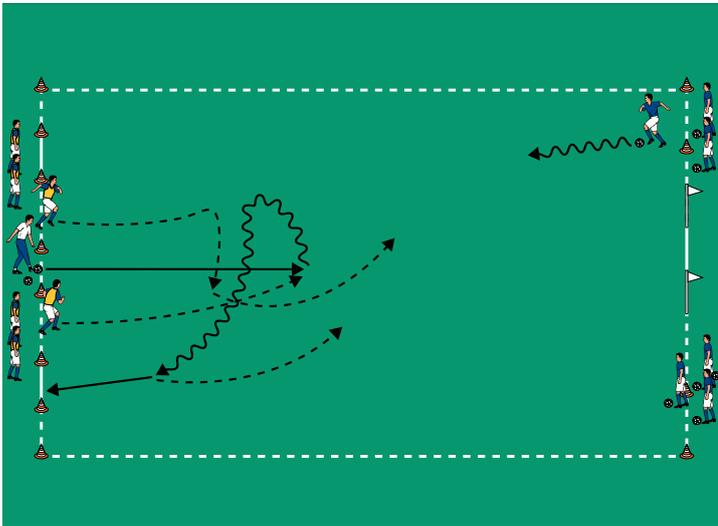
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer haben Bälle, starten ins Dribbling und werden dann vom Verteidiger hinterlaufen.
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen beiden Teams und spielt den Angreifer an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer muss immer erst das Hütchentor durchdribbeln, bevor er einen Treffer erzielen kann.
- ▶ Die Gegner, die im 1 gegen 1 gegeneinander spielen, regelmäßig wechseln.

THEMA: DRIBBEL-SPIELE



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Das Feld auf die Größe 35 x 25 Meter vergrößern
- ▶ Das mittlere Hütchentor entfernen
- ▶ Auf jeder Grundlinie 2 Starthütchen positionieren
- ▶ Die Spieler auf die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer einen Ball ins Feld einspielt, starten die ersten Spieler von den Starthütchen zwischen den beiden Hütchentoren zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Der Spieler, der zuerst am Ball ist, greift auf die beiden Hütchentore an und muss sie durchdribbeln.
- ▶ Der andere kontert bei Ballgewinn auf das zu durchdribbelnde Stangentor.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, startet ein Spieler des anderen Teams zum 1 gegen 2 ins Feld und greift auf die Hütchentore an, die er für einen Treffer durchdribbeln muss
- ▶ Sobald wieder ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, startet der nächste Spieler des anderen Teams zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

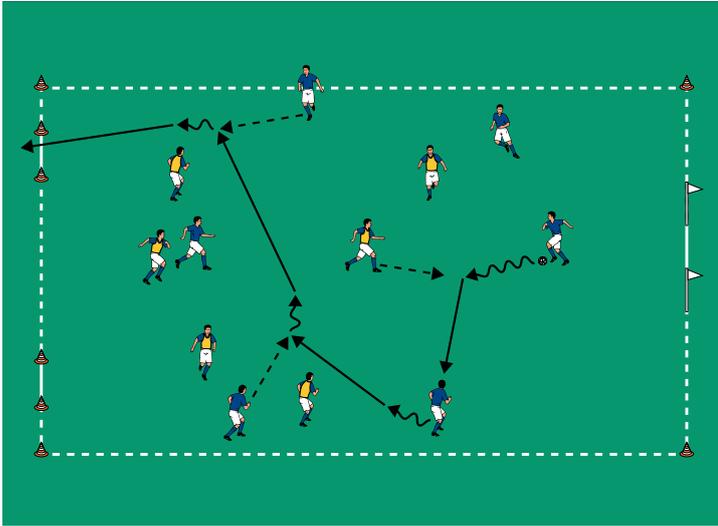
VARIATIONEN

- ▶ Zum 1 gegen 1 starten die Spieler von der Seite ins Feld.
- ▶ Zum 1 gegen 1 starten die Spieler vorwärts von der Mittellinie ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler, die zuerst in Ballbesitz sind, agieren stets als Angreifer und greifen auf die beiden Hütchentore an.
- ▶ Im 1 gegen 1 als Angreifer möglichst schnell vorwärts zu den Hütchentoren aufdrehen.
- ▶ Im 1 gegen 2 mutig vorwärts im Tempo und mit Risiko agieren.
- ▶ Im 2 gegen 2 als Spieler ohne Ball vor allem in der Tiefe anbieten.

THEMA: DRIBBEL-SPIELE



SCHLUSSTEIL:

3-TORE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau übernehmen
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6.
- ▶ Seitenwechsel nach 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Ballkontakten spielen
- ▶ Die Tore vergrößern und als Dribbeltore nutzen

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ So oft wechseln, dass jedes Paar einmal mit jedem anderen Paar in einem Team zusammengespült hat.
- ▶ Falls möglich, die Hallenwände als Banden nutzen.
- ▶ Kleinkästen und offenen Kastenteile bilden kleine, flache Tore und erzwingen so vermehrt das Dribbling anstelle von Torabschlüssen aus der Distanz.
- ▶ Die Paare zählen die gewonnenen Punkte selbstständig mit.