



## TRAINING ONLINE

### THEMA: EFFEKTIV DRIBBELN LERNEN

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

#### KATEGORISIERUNG

**ORT:** Feld

**TRAININGSSCHWERPUNKT:** Dribbeln

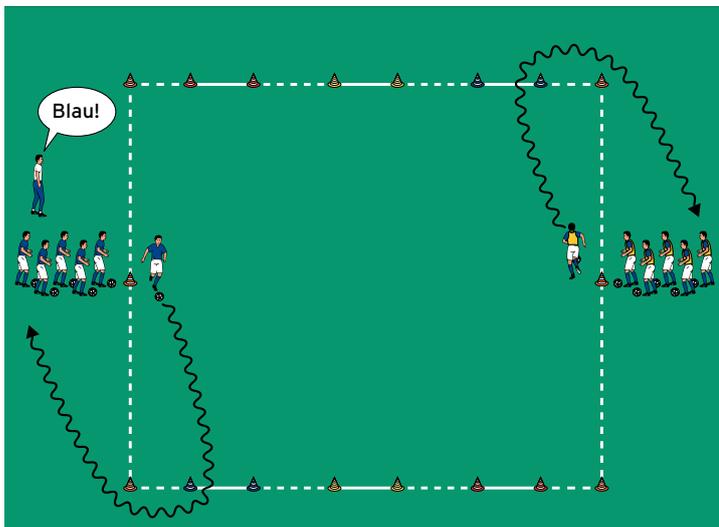
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** Mittel

**FACETTEN:** Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

#### ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 1 Jugendtor
- ▶ 12 Bälle
- ▶ 20 Hütchen in 3 Farben
- ▶ 6 Leibchen

## THEMA: EFFEKTIV DRIBBELN LERNEN



### AUFWÄRMEN 1:

## HÜTCHENTOR-DRIBBLING

### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils 3 verschiedenfarbige 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ Auf den anderen Seitenlinien jeweils 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld, durchdribbeln das aufgerufene Hütchentor und dribbeln zum Starthütchen zurück.

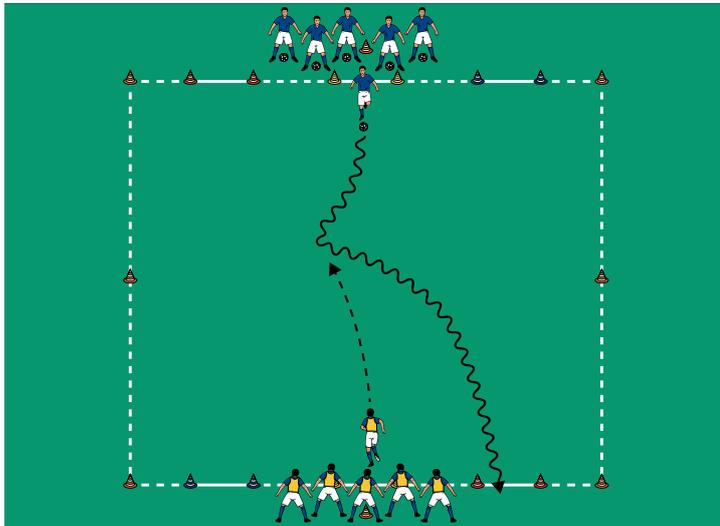
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die Hütchentore durchlaufen.
- ▶ Die Hütchentore im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Mehrere Hütchentore aufrufen, die durchdribbelt werden müssen.
- ▶ Die Größe und Position der Hütchentore variieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schwächere Spieler tragen den Ball zunächst in der Hand.
- ▶ Schwächere Spieler verstärkt mit Kommandos unterstützen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den kürzesten Weg wählen und mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln.
- ▶ Im Feld orientieren, Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Die nächste Farbe aufrufen, sobald die Spieler das Hütchentor durchdribbelt haben.

## THEMA: EFFEKTIV DRIBBELN LERNEN



### AUFWÄRMEN 2:

## HÜTCHENTOR-FANGEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Hinter den mittleren Hütchentoren je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig als Läufer und Fänger ins Feld.
- ▶ Der Läufer durchläuft ein gegenüberliegendes Hütchentor, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden.
- ▶ Jeder erfolgreiche Lauf und jedes Abschlagen ergeben je 1 Punkt.
- ▶ Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

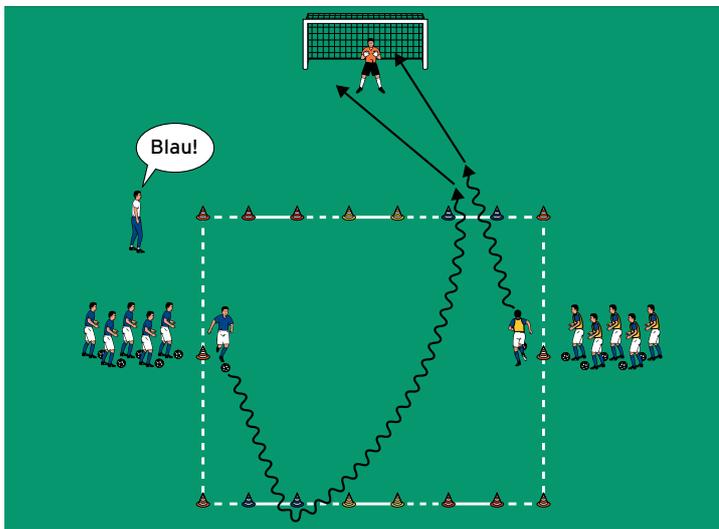
### VARIATIONEN

- ▶ Der Läufer dribbelt und versucht ein gegenüberliegendes Hütchentor zu durchdribbeln, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden.
- ▶ Der Trainer zeigt im Rücken des Fängers ein Hütchentor an, das der Dribbler durchdribbeln muss.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf gleichstarke Paare achten.
- ▶ Stärkere Spieler könnten durch die Variation ihrer Fortbewegungsart eingeschränkt werden (z.B. dürfen sich nur im Spinnengang bewegen und verteidigen).
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln, so dass jeder Spieler gleich oft Dribbler und Fänger ist.
- ▶ Nur die jeweils gegenüberliegenden Hütchentore durchdribbeln.
- ▶ Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Als Fänger den Dribbler nur leicht am Rücken abschlagen.

## THEMA: EFFEKTIV DRIBBELN LERNEN



### HAUPTTEIL 1:

## HÜTCHENTOR-DRIBBLING MIT TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils 3 verschiedenfarbige 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ Auf den anderen Seitenlinien jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld.
- ▶ Der Spieler von einem Starthütchen durchdribbelt nur das aufgerufene tornahe Hütchentor und schießt.
- ▶ Der Spieler vom jeweils anderen Starthütchen durchdribbelt zuerst das aufgerufene torferne Hütchentor, dann das tornahe Hütchentor und schießt zeitverzögert.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

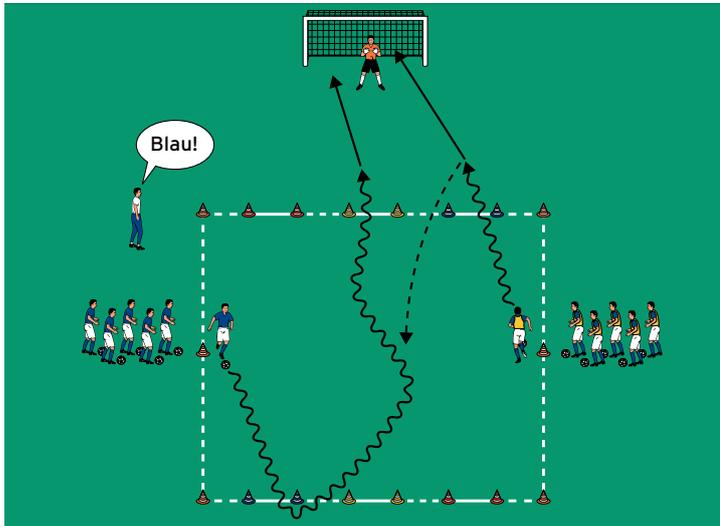
### VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Mehrere Hütchentore aufrufen.
- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore durchlaufen und aus der Hand per Volleyschuss abschließen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnell und mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Die schwächeren Spieler bei der Wahl des richtigen Laufwegs unterstützen.
- ▶ Abstand zum Tor auf das Können der Spieler anpassen (unterschiedliche Torschusslinien markieren)
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

## THEMA: EFFEKTIV DRIBBELN LERNEN



### HAUPTTEIL 2:

## HÜTCHENTOR-DRIBBLING MIT ZWEIKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt durchdribbelt der Spieler von einem Starthütchen das aufgerufene tornahe Hütchentor, schließt ab und läuft dann als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Spieler vom anderen Starthütchen durchdribbelt das aufgerufene torferne Hütchentor, dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger ein gegenüberliegendes Hütchentor zu durchdribbeln und dann zu schießen.
- ▶ Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

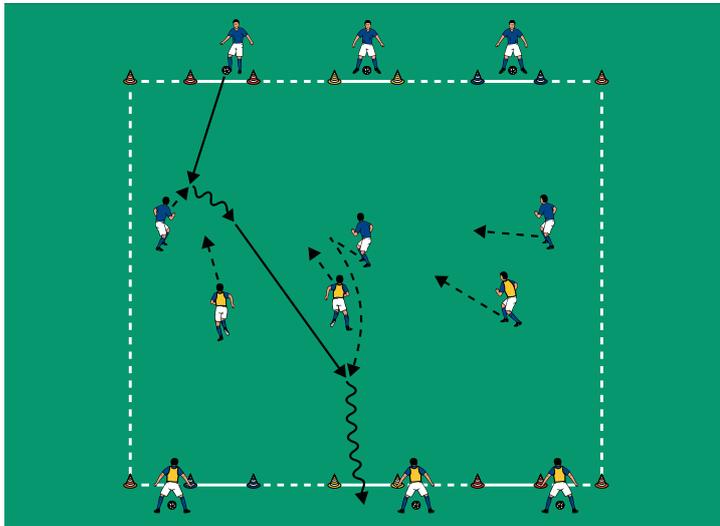
### VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Mehrere Hütchentore aufrufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore stets durchdribbeln, nicht durchspielen.
- ▶ Durchdribbelt der Angreifer ein Hütchentor, darf der Verteidiger nicht nachsetzen und der Angreifer ungestört abschließen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln, so dass jeder Spieler gleich oft Angreifer und Verteidiger ist.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Auf homogene Paare achten.
- ▶ Die schwächeren Spieler bei der Wahl des richtigen Laufweges unterstützen und auf die Anschlussaktion vorbereiten (z.B. Schieß und jetzt wirst du Verteidiger).

## THEMA: EFFEKTIV DRIBBELN LERNEN



### SCHLUSSTEIL:

### 3-BÄLLE-ANGRIFF

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils drei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ 3 Spieler jedes Teams im Feld und die anderen Spieler mit Bällen hinter den Hütchentoren postieren

#### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler eines Teams spielt durch das Hütchentor zu einem Mitspieler zum 3 gegen 3 auf die Hütchentore ein.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler passt ins Feld, sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis alle Bälle verspielt sind.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen die Hütchentore durchdribbeln, um gültige Treffer zu erzielen.
- ▶ Die Größe der Hütchentore variieren.
- ▶ Dribbellinie anstelle von Hütchentoren verwenden.
- ▶ Tore dürfen nur erzielt werden, wenn alle drei Spieler den Ball zuvor berührt haben. Damit werden die alle Spieler in die Aktion eingebunden.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gleichstarke Teams einteilen.
- ▶ Sobald die Spieler eines Teams alle Bälle verspielt haben, spielt das jeweils andere Team ein.
- ▶ Gleichstarke Teams einteilen.
- ▶ Sind alle Bälle verspielt, wechseln die Spieler innerhalb der Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.