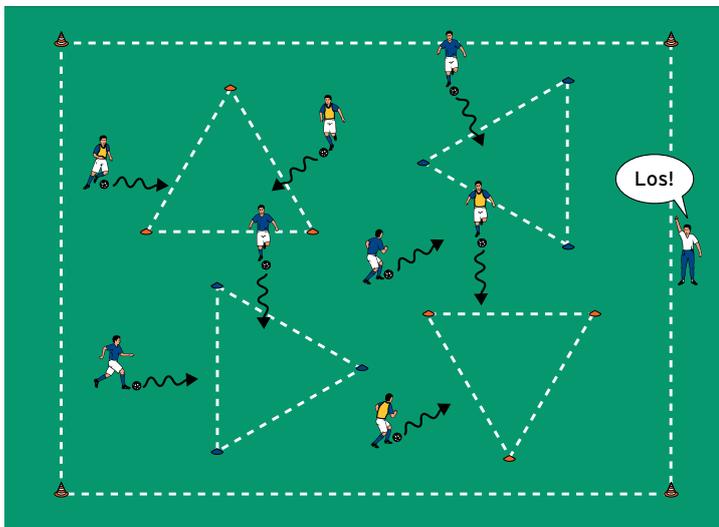


THEMA: MIT MUT INS DRIBBLING



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-DREIECKE

ORGANISATION

- ▶ Im Feld 4 Hütchen-Dreiecke aufstellen (2x in Blau, 2x in Rot)
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch das gesamte Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Spieler schnell in eines ihrer Hütchen-Dreiecke.

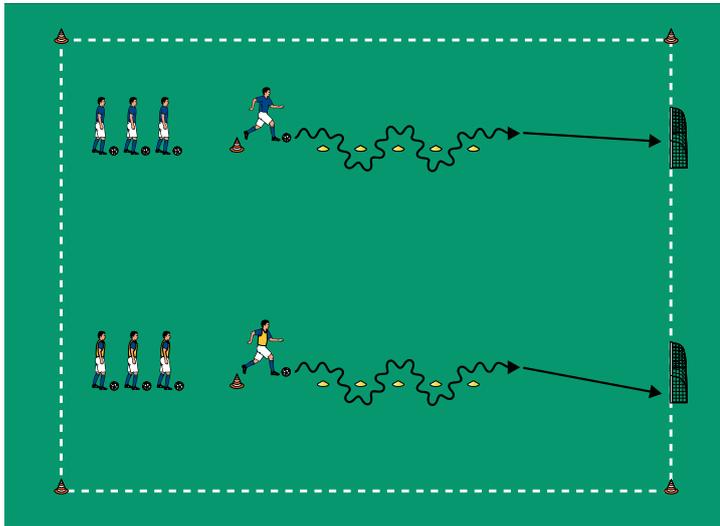
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer hebt als Kommando den Arm
- ▶ Die Spieler müssen sich auf Kommando gleichmäßig auf ihre beiden Hütchen-Dreiecke aufteilen.
- ▶ Dribbel-Vorgaben machen, z.B. nur Innenseite oder nur Außenseite.
- ▶ Jeder Spieler muss auf Kommando eines der vier Hütchendreiecke besetzen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen und Punkte für das Team verteilen, das zuerst die Hütchen-Dreiecke besetzt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Technikschiung ist der wichtigste Coachingpunkt
- ▶ Für ausreichend Dribbelphasen zwischen den Kommandos sorgen.

THEMA: MIT MUT INS DRIBBLING



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-PARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Parcours aufbauen
- ▶ Vor jedem im Abstand von 8 Metern ein Minitor aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Parcours aufteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch den Parcours.
- ▶ Anschließend schießen sie auf das Minitor.

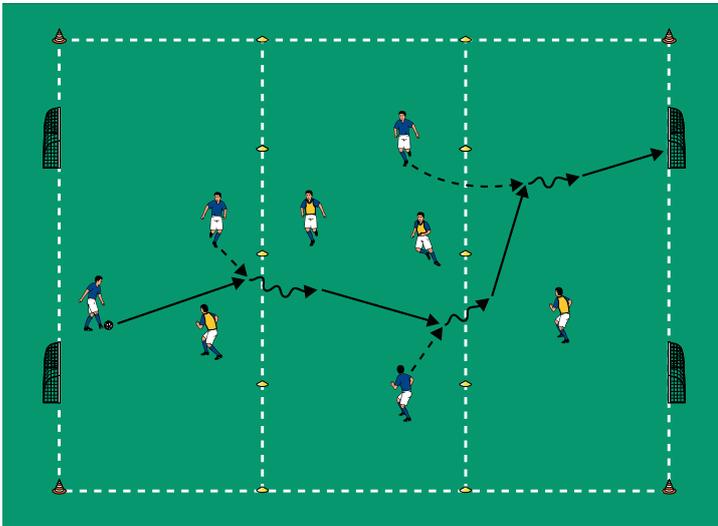
VARIATIONEN

- ▶ Die Anordnung der Hütchen verändern
- ▶ Dribbelvorgaben machen
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Hütchen nicht berührt werden.
- ▶ Beim Dribbling gilt: Genauigkeit vor Schnelligkeit

THEMA: MIT MUT INS DRIBBLING



HAUPTTEIL 1:

DRIBBELLINIEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren und auf jeder Grundlinie 2 Minitorre aufbauen
- ▶ Das Feld mit 2 Hütchenlinien dritteln
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4
- ▶ Die Linien dürfen nur überdribbelt und nicht überspielt werden.

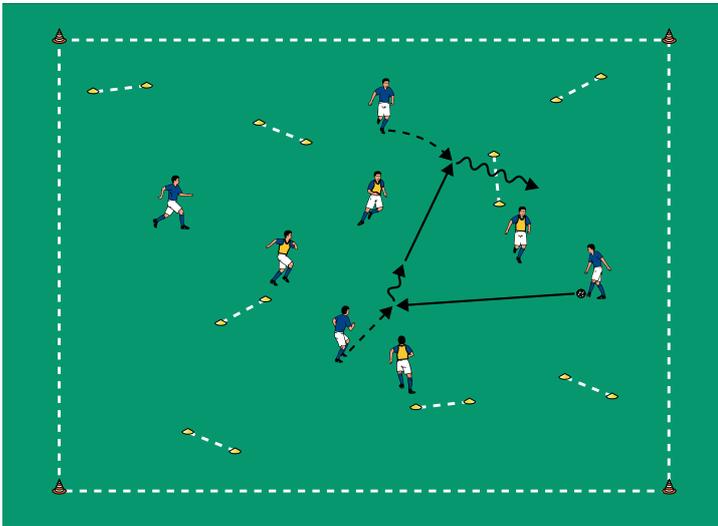
VARIATIONEN

- ▶ Tore, die nach einem Dribbling über beide Linien erzielt werden, zählen doppelt
- ▶ Linien dürfen nicht nach hinten zum eigenen Tor überspielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen aktiven ersten Kontakt achten und gleich in Spielrichtung vorlegen.
- ▶ Die Spieler werden zur Einzelaktion animiert.

THEMA: MIT MUT INS DRIBBLING



HAUPTTEIL 2:

ZENTRALE DRIBBELTORE

ORGANISATION

- ▶ In einem Feld mehrere Hütchentore aufstellen (Breite: Ein Meter)
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Ein Team trifft, wenn es eines der Hütchentore durchdribbelt.

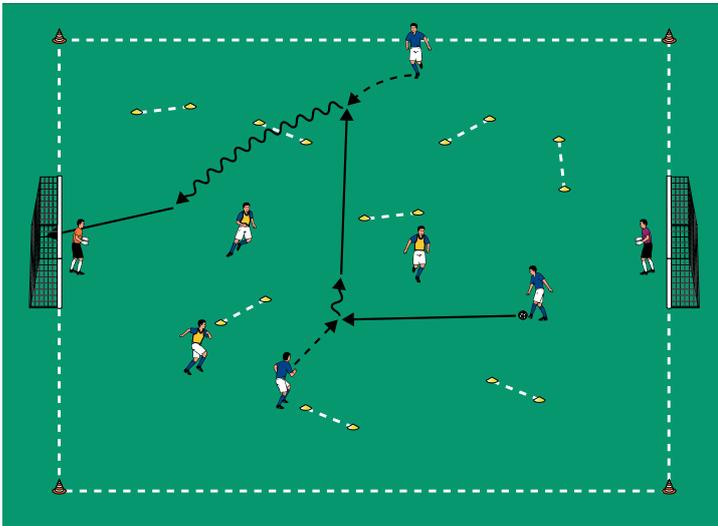
VARIATIONEN

- ▶ Für einen Treffer müssen 2 Hütchentore hintereinander durchdribbelt werden.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es darf kein Hütchentor zweimal in Folge durchdribbelt werden.
- ▶ Je mehr Hütchentore, desto einfacher ist es für eine Mannschaft, einen Treffer zu erzielen

THEMA: MIT MUT INS DRIBBLING



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT DRIBBELAUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit 2 Toren aufbauen
- ▶ Mehrere Hütchentore (Breite: Ein Meter) im Feld aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel 3 gegen 3 + Torhüter
- ▶ Ein Spieler darf erst ein Tor erzielen, wenn er vorher eines der Hütchentore durchdribbelt hat.

VARIATIONEN

- ▶ 2 Hütchentore vor dem Torabschluss durchdribbeln.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Freies Spiel

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Schwerpunkt der Einheit wird somit in das Abschlusspiel integriert.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt aktiv in Spielrichtung vorlegen.