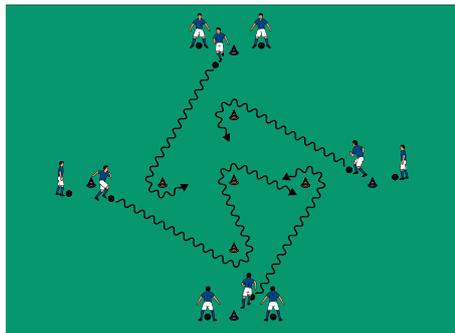
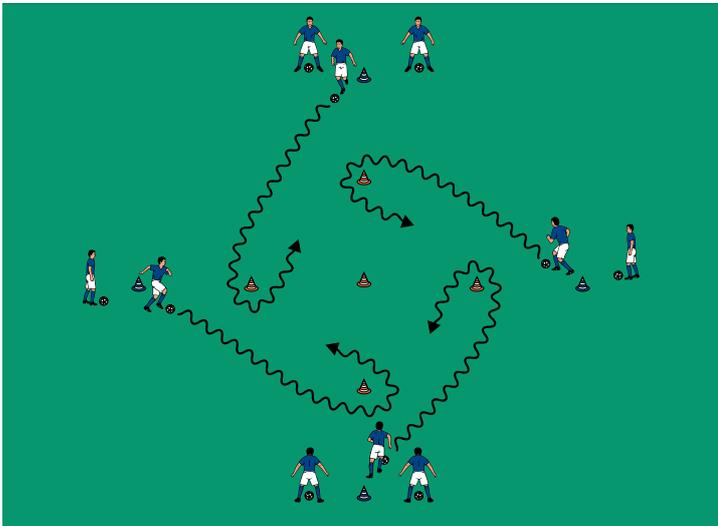
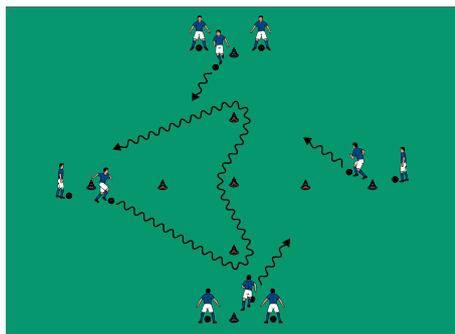


## THEMA: DRIBBELFÄHIGKEITEN ALS BASIS



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 1:

### DOPPEL-DRIBBEL-STERN

#### ORGANISATION

- ▶ Ein Quadrat aus 4 Starthütchen errichten
- ▶ Innerhalb des Quadrats einen „Stern“ aus 5 Hütchen gemäß Abbildung platzieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

#### ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umdribbeln das rechte/linke Hütchen des „Sterns“ und dribbeln zum Starthütchen zurück.

#### ÜBUNG 2

- ▶ Das rechte/linke Hütchen sowie das mittlere Hütchen umdribbeln und zum Starthütchen gegenüber dribbeln.

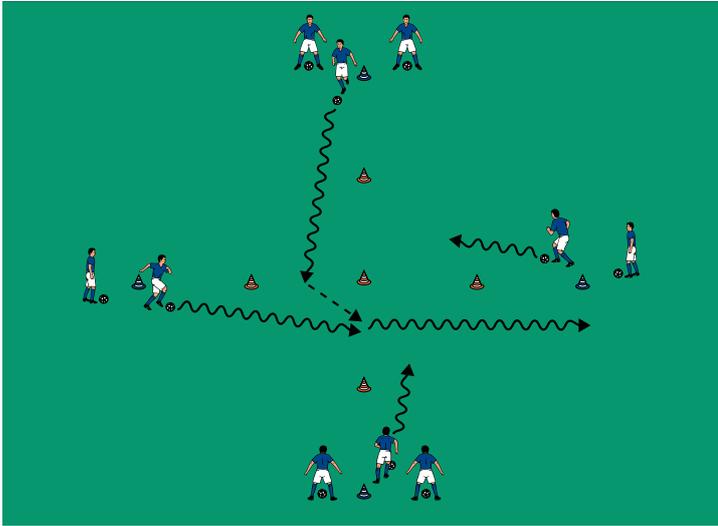
#### ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nun jedoch alle 3 Hütchen von rechts/links im Slalom umdribbeln und zum Starthütchen zurückdribbeln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Coach zunächst jeden Durchgang mit einem Zuruf starten.
- ▶ Im „Stern“ stets zu freien Räumen orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Gegebenenfalls den „Stern“ vergrößern/verkleinern, um das Dribbling zu erleichtern/erschweren.

## THEMA: DRIBBELFÄHIGKEITEN ALS BASIS



### AUFWÄRMEN 2:

#### FIRST-TOUCH-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln in das rechte/linke Hütchentor des „Sterns“, wo sie den Ball stoppen.
- ▶ Anschließend nehmen sie den nächsten Ball mit und dribbeln zum gegenüberliegenden Starthütchen.

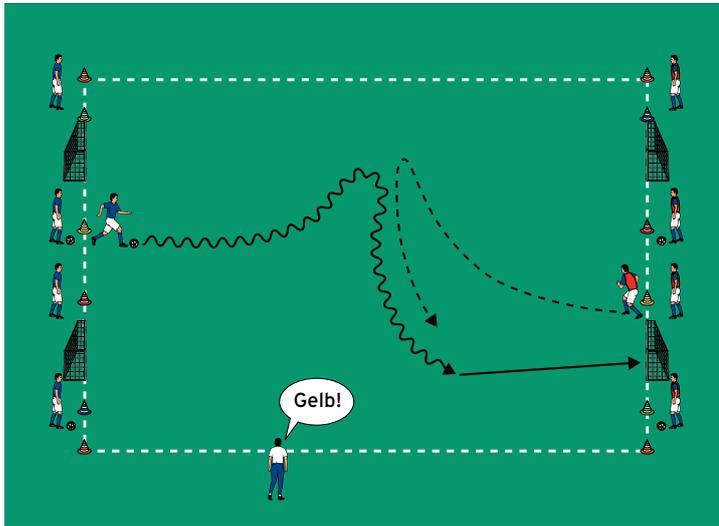
##### VARIATIONEN

- ▶ Den übernächsten Ball mitnehmen und zum eigenen Starthütchen zurückdribbeln.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler absolviert die Aufgabe am schnellsten?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die jeweils ersten Spieler hinsichtlich des gemeinsamen Starts abstimmen.
- ▶ Den Ball mit der Fußsohle sauber stoppen.
- ▶ Den neuen Ball mit dem ersten Kontakt kontrolliert ins Dribbling mitnehmen.

## THEMA: DRIBBELFÄHIGKEITEN ALS BASIS



### HAUPTTEIL 1:

#### TEMPODRIBBLING-EINZEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie 2 Minitorer und 4 verschiedenfarbige Starthütchen errichten
- ▶ 2 Teams bilden und je 1 Grundlinie zuordnen
- ▶ Spieler und Bälle gemäß Abbildung an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Der Coach ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer greift auf die gegenüberliegenden Tore an.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die anderen beiden Tore.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, startet der Trainer den nächsten Durchgang.

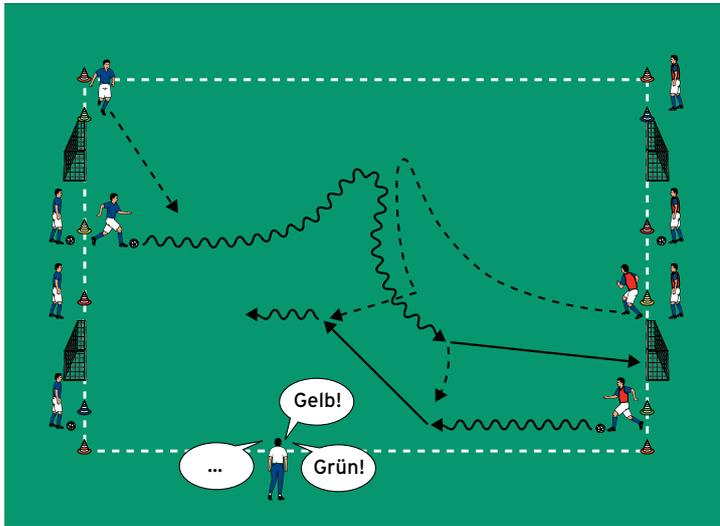
##### VARIATIONEN

- ▶ 2 Hütchenfarben aufrufen, sodass zwei 1-gegen-1-Duelle parallel stattfinden.
- ▶ Die Positionen der Starthütchen variieren.
- ▶ Die Starthütchen mit Nummern, Buchstaben oder Vereinen bezeichnen und diese aufrufen, anstatt der Farben.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang an einem anderen Starthütchen anstellen.
- ▶ Nach jedem Angriff zügig das Spielfeld verlassen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler zunächst überdribbeln müssen.

## THEMA: DRIBBELFÄHIGKEITEN ALS BASIS



### HAUPTTEIL 2:

## TEMPODRIBBLING IM TEAM

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Der Coach ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer greift auf die gegenüberliegenden Tore an.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die anderen beiden Tore.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, ruft der Trainer weitere Hütchenfarben zum 2 gegen 2, 3 gegen 3 und 4 gegen 4 auf.

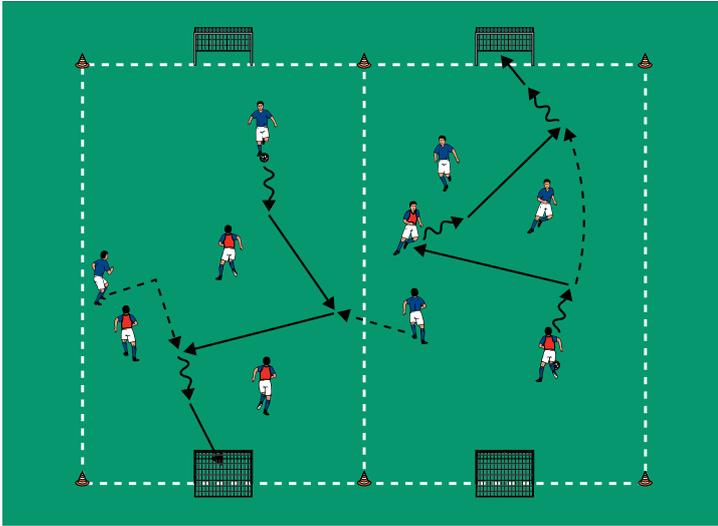
### VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einem Direktschuss zählen doppelt.
- ▶ Einen „Trumpf“-Spieler benennen, dessen Treffer doppelt zählen.
- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang das Spielfeld zügig verlassen und an einem anderen Starthütchen anstellen.
- ▶ Der aufgerufene Ballbesitzer dribbelt stets ein.

## THEMA: DRIBBELFÄHIGKEITEN ALS BASIS



### SCHLUSSTEIL:

## 2-FELDER-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 20 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Minitor errichten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams auf beide Spielfelder verteilen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 über beide Spielfelder.
- ▶ Die Teams verteidigen die Tore einer Seite und greifen auf die anderen beiden an.
- ▶ Die Spieler dürfen die Spielfelder wechseln, die Bälle bleiben auf dem jeweiligen Feld.

### VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team hat einen „Joker“, der als einziger zwischen den Spielfelder wechseln darf.
- ▶ Jedes Team hat 2 „Joker“, die als einzige zwischen den Spielfelder wechseln dürfen.
- ▶ Entgegengesetzte Spielrichtungen: Die Teams verteidigen 2 diagonal zueinander stehende Tore und greifen auf die anderen beiden an.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Freie Räume mit mutigen Dribblings nutzen.
- ▶ Im Spiel stets beide Spielfelder im Blick haben, um in Angriff und Abwehr aushelfen zu können.
- ▶ Als Trainer beide Spielfelder beobachten und erzielte Treffer laut mitzählen.