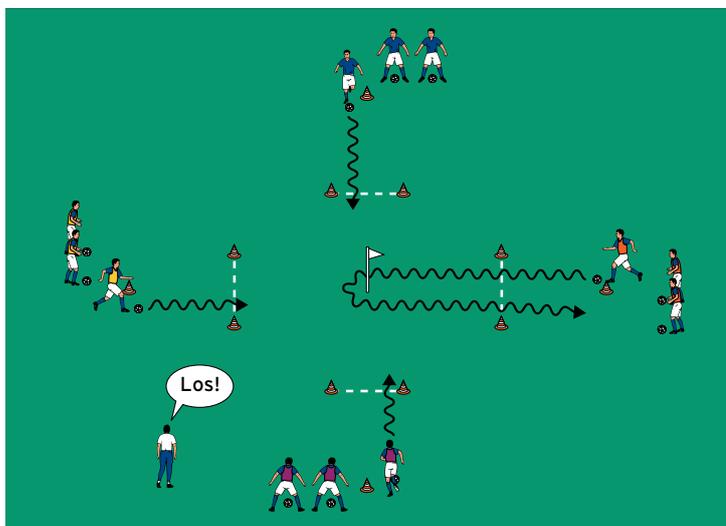


THEMA: SPASS UND MOTIVATION IN DEN SOMMERFERIEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-TORE

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern in Rautenform aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und mittig zwischen den Hütchentoren eine Slalomstange aufstellen
- ▶ 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig, durchdribbeln das Hütchentor, umdribbeln die Slalomstange und durch das Hütchentor zum Starthütchen zurück.
- ▶ Am Starthütchen schlagen die Spieler den nächsten Spieler ab, der sofort ins Dribbling startet.
- ▶ Jedes Durchdribbeln des Hütchentores ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team erreicht zuerst 30 Punkte?

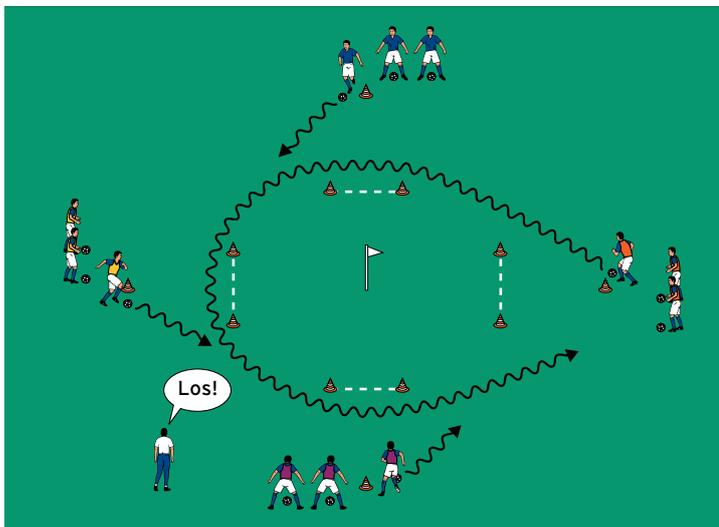
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Das Hütchentor auf dem Hin- oder/und Rückweg im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Das Hütchentor auf dem Hin- oder/und Rückweg in Form einer Acht durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Dribbelwege kennenzulernen, die Spieler zunächst einmal mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- ▶ Der nächste Spieler jedes Teams startet, sobald ihn der Vordermann abgeschlagen hat.
- ▶ An der Slalomstange den Blick vom Ball lösen, orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Jedes Team zählt seine gewonnenen Punkte jeweils laut mit.

THEMA: SPASS UND MOTIVATION IN DEN SOMMERFERIEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-RENNEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams ins Dribbling, umdribbeln alle Hütchentore gegen den Uhrzeigersinn und zum Starthütchen zurück.
- ▶ Das Team, dessen Spieler den Ball zuerst auf das Starthütchen legt, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

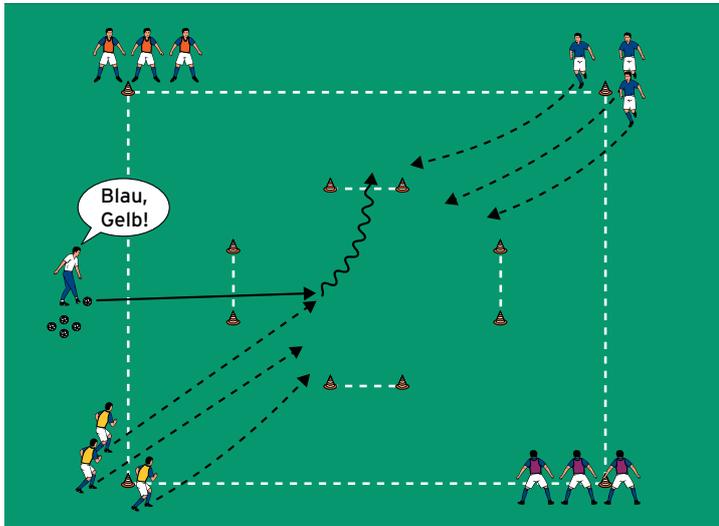
VARIATIONEN

- ▶ Im Uhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Nur mit der Innen- oder Außenseite dribbeln.
- ▶ Jedes Hütchentor gegen/im Uhrzeigersinn von außen durchdribbeln.
- ▶ 2 Teams dribbeln im und die anderen beiden Teams gegen den Uhrzeigersinn.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Dribbelwege kennenzulernen, die Spieler zunächst einmal mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn mit der rechten Innenseite/linken Außenseite, im Uhrzeigersinn mit der linken Innenseite/rechten Außenseite dribbeln.
- ▶ Erst nach Umdribbeln aller Hütchentore den Ball mit der Hand auf das Starthütchen legen.
- ▶ Als Trainer seitlich zwischen zwei Starthütchen postieren, um den gesamten Ablauf sehen und den jeweiligen Sieger feststellen zu können.

THEMA: SPASS UND MOTIVATION IN DEN SOMMERFERIEN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-TOR-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Im Feld vier 2 Meter breite Dribbeltore aufstellen
- ▶ 4 Teams einteilen und jedes Team an einer Spieldecke postieren
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen außerhalb des Feldes

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Teams aufruft und einen Ball ins Feld spielt.
- ▶ Die Teams versuchen möglichst viele Hütchentore zu durchdribbeln.
- ▶ Wird der Ball aus dem Feld gespielt, ruft der Trainer 2 neue Teams auf.
- ▶ Jedes Dribbling durch ein Hütchentor ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

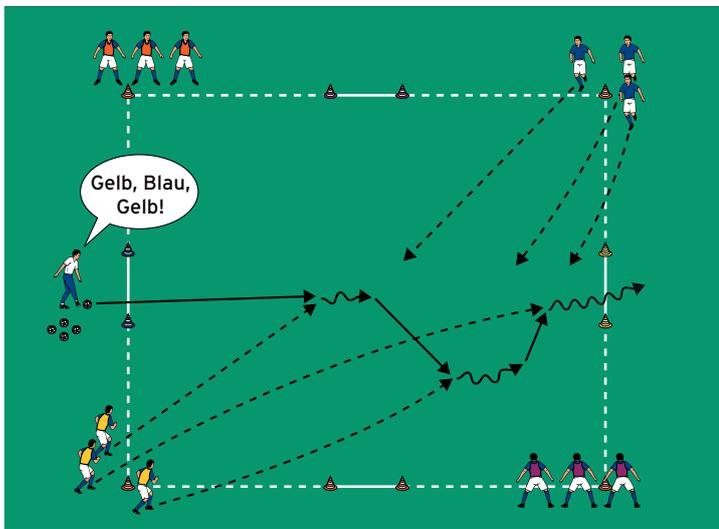
VARIATIONEN

- ▶ 2 Bälle gleichzeitig einspielen.
- ▶ 2 Bälle nacheinander einspielen.
- ▶ 3 Bälle nacheinander einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach Durchdribbeln des Hütchentores bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz.
- ▶ Alle Teams ungefähr gleich häufig aufrufen und mindestens einmal 'jeder gegen jeden' spielen lassen.
- ▶ Die Hütchentore durchdribbeln, nicht durchpassen.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die gewonnenen Punkte mitzählt.

THEMA: SPASS UND MOTIVATION IN DEN SOMMERFERIEN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-TOR-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter nutzen
- ▶ Die Dribbeltore im Feld entfernen
- ▶ Auf jeder Seitenlinie ein verschiedenfarbiges 2 Meter breites Dribbeltor aufstellen
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen außerhalb des Feldes

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Teams und die Farbe eines Hütchentores aufruft sowie einen Ball einspielt.
- ▶ Die Teams versuchen das aufgerufene Hütchentor zu durchdribbeln.
- ▶ Jedes Dribbling durch das aufgerufene Hütchentor ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

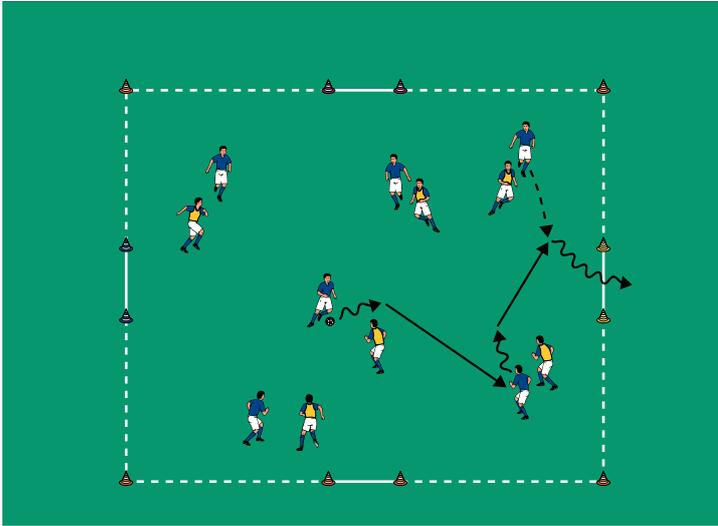
VARIATIONEN

- ▶ 2 Hütchentore aufrufen, die die Teams durchdribbeln können.
- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore dürfen nicht durchdribbelt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer während des laufenden Spiels durch erneuten Farbzuruf die Hütchentore, die durchdribbelt werden müssen, plötzlich wechseln.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange bis der Ball ausgespielt wurde. Bei einem Torerfolg ist das zuletzt verteidigende Team in Ballbesitz und der Trainer ruft ein neues Hütchentor auf.
- ▶ Alle Teams ungefähr gleich häufig aufrufen und mindestens einmal 'jeder gegen jeden' spielen lassen.
- ▶ Die Hütchentore durchdribbeln, nicht durchpassen.

THEMA: SPASS UND MOTIVATION IN DEN SOMMERFERIEN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-TOR-SPIEL III

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Seitenlinie ein verschiedenfarbiges 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel 6 gegen 6.
- ▶ Beide Teams können Treffer durch Durchdribbeln der Hütchentore erzielen.
- ▶ Welches Team hat zuerst jedes Hütchentor einmal durchdribbelt?

VARIATIONEN

- ▶ Jedes Team muss die Hütchentore in einer bestimmten Reihenfolge durchdribbeln.
- ▶ Die Hütchentore aufrufen, die die Teams durchdribbeln sollen.
- ▶ Die Hütchentore mit farbigen Hütchen anzeigen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore durchdribbeln, nicht durchpassen.
- ▶ Ausgespielte Bälle einspielen lassen.
- ▶ Das Spiel sowohl durch Dribblings als auch durch Passspiel verlagern.
- ▶ Die Spieler sollen eigenständig zwischen einem sinnvollen Dribbling und Passspiel entscheiden. Gelungene Aktionen loben, fehlerhafte Aktionen stoppen, bessere Lösungen aufzeigen und durchspielen lassen.