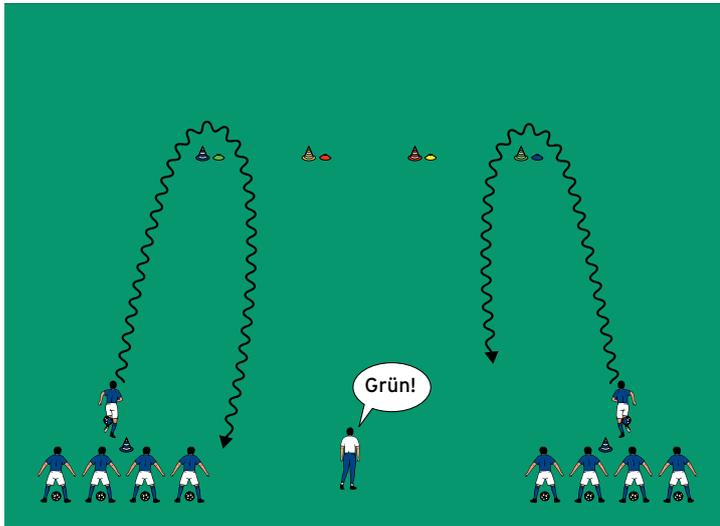


THEMA: ALS DRIBBLER DEN GEGNER BESCHÄFTIGEN



AUFWÄRMEN 1:

FARBEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen.
- ▶ 15 Meter davor 4 große sowie 4 kleine Hütchen in 4 verschiedenen Farben gemäß Abbildung platzieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die eine Seite umdribbelt stets die großen, die andere stets die kleinen Hütchen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler umdribbeln jeweils ihr Hütchen der entsprechenden Farbe und kehren zum Starthütchen zurück.

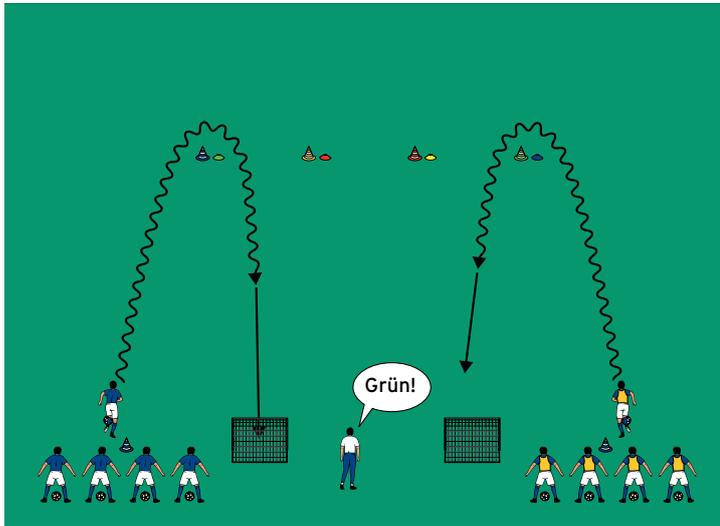
VARIATIONEN

- ▶ Vor den Hütchen abkappen und zurückdribbeln.
- ▶ Zum anderen Starthütchen zurückdribbeln.
- ▶ Mehrere Farben aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die nächste Farbe aufrufen, sobald die Spieler die Hütchen umdribbelt haben.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen zu freien Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Die Distanz zwischen den Hütchen vergrößern/verkleinern.

THEMA: ALS DRIBBLER DEN GEGNER BESCHÄFTIGEN



AUFWÄRMEN 2:

TEAM-FARBEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, jedoch 2 Minitore zwischen den Starthütchen errichten.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen je 1 Starthütchen zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft umdribbelt stets die großen, die andere stets die kleinen Hütchen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler umdribbeln jeweils ihr Hütchen der entsprechenden Farbe und schließen auf ein Minitor ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

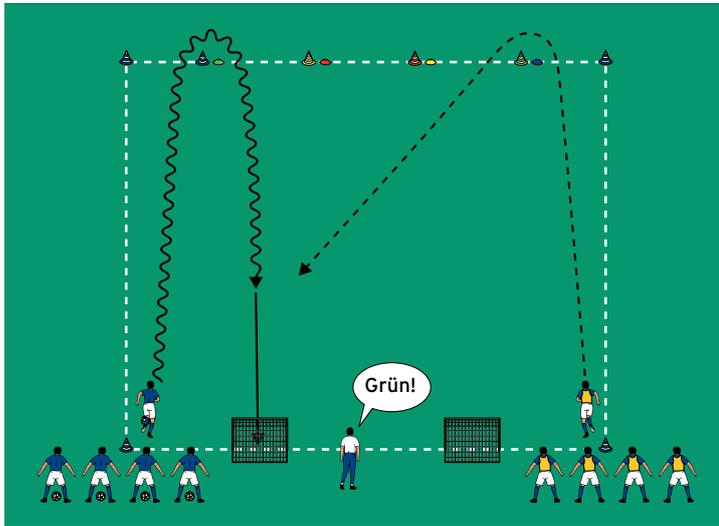
VARIATIONEN

- ▶ Vor den Hütchen abkappen und zurückdribbeln.
- ▶ Mehrere Farben aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Minitore so aufstellen, dass die wartenden Spieler bei Fehlschüssen nicht getroffen werden.
- ▶ In freie Räume dribbeln und auf freie Passwege zum Minitor achten.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte laut mitzählen.

THEMA: ALS DRIBBLER DEN GEGNER BESCHÄFTIGEN



HAUPTTEIL 1:

1- GEGEN-1-FARBEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Starthütchen und 2 Minitorre errichten
- ▶ Auf der anderen Grundlinie 4 große sowie 4 kleine Hütchen in 4 verschiedenen Farben aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden und an den Starthütchen verteilen, wobei ein Team Bälle hat.

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft umdribbelt bzw. umläuft stets die großen, die andere stets die kleinen Hütchen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- ▶ Die ersten Spieler umdribbeln bzw. umlaufen jeweils ihr Hütchen der entsprechenden Farbe.
- ▶ Anschließend greift der Ballbesitzer auf die Minitorre an, während der andere Spieler als Verteidiger agiert.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die Minitorre.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

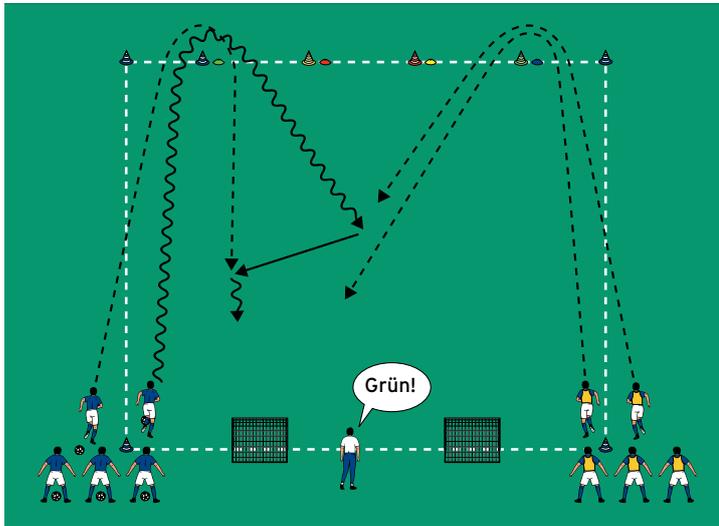
VARIATIONEN

- ▶ Mehrere Farben aufrufen.
- ▶ Positionen und Distanzen der Hütchen verändern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 1 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wird.
- ▶ Gegebenenfalls einen weiteren Ball einspielen, wenn der erste Ball zu schnell verspielt wurde.

THEMA: ALS DRIBBLER DEN GEGNER BESCHÄFTIGEN



HAUPTTEIL 2:

SPIEL-FARBEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft umdribbelt bzw. umläuft stets die großen, die andere stets die kleinen Hütchen.
- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe und eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufene Anzahl der Spieler umdribbeln bzw. umlaufen jeweils ihr Hütchen der entsprechenden Farbe.
- ▶ Anschließend greift das ballbesitzende Team auf die Minitore an, während das andere Team als Verteidiger agiert.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Minitore.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

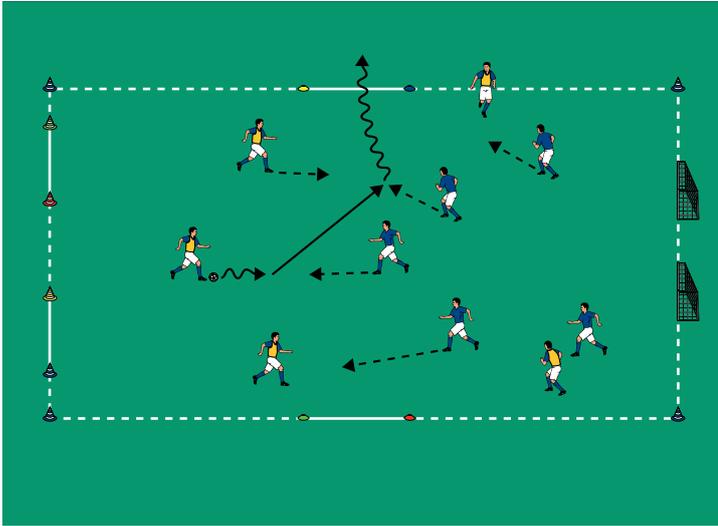
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Die Verteidiger agieren jeweils mit einem Spieler in Überzahl.
- ▶ Die Zwischenräume der verschiedenfarbigen Hütchen als Kontertore nutzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur der erste Spieler des aufgerufenen Teams dribbelt einen Ball ein.
- ▶ An den Hütchen orientieren und in freie Räume dribbeln/laufen.

THEMA: ALS DRIBBLER DEN GEGNER BESCHÄFTIGEN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Minitore errichten.
- ▶ Auf der andere Grundlinie 2 Hütchentore sowie auf den Seitenlinien je 1 Hütchentor aufstellen.
- ▶ 2 Teams bilden.

ABLAUF

- ▶ Spiel im 5 gegen 5.
- ▶ Ein Team greift auf die Minitore an, das andere Team dribbelt durch die Hütchentore.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Position und Größe der Hütchentore verändern.
- ▶ Die Position der Minitore verändern.
- ▶ Nach jedem Treffer beim Hütchentor die Aufgaben wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Gegner andribbeln und so unter Druck setzen.
- ▶ Beim Angriff auf die Minitore das Spiel immer wieder verlagern.
- ▶ Bei Ballgewinn zu freien Räumen orientieren und das jeweilige Hütchentor zielstrebig durchdribbeln.