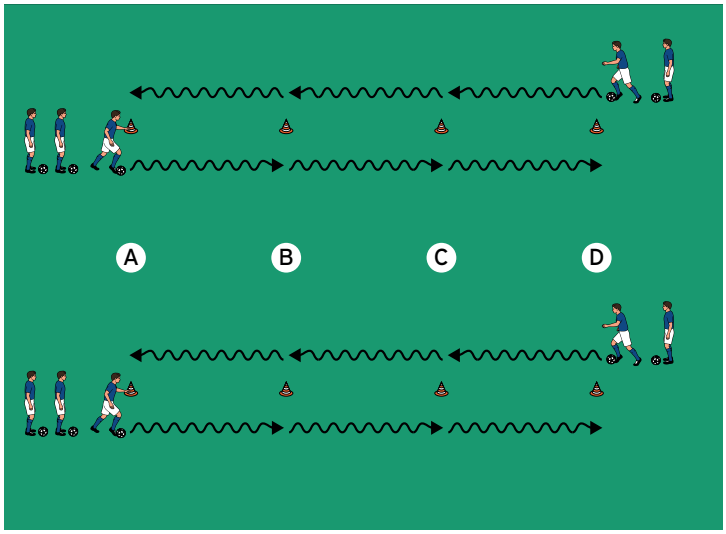
THEMA: IM FRÜHLING DAS DRIBBLING SCHULEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-VARIATIONEN

ORGANISATION

- Für je 5 Spieler eine Dribbelstation mit je 4 Positionshütchen errichten.
- Die Spieler mit je 1 Ball den vorgegebenen Positionen zuweisen.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler zur Startposition gegenüber und erfüllen dabei auf den vorgegebenen Strecken-abschnitten folgende Aufgaben:
  - Dribbling mit vielen Kontakten zwischen A und B.
  - Tempodribbling zwischen B und C.
  - Dribbling mit vielen Kontakten zwischen C und D.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.

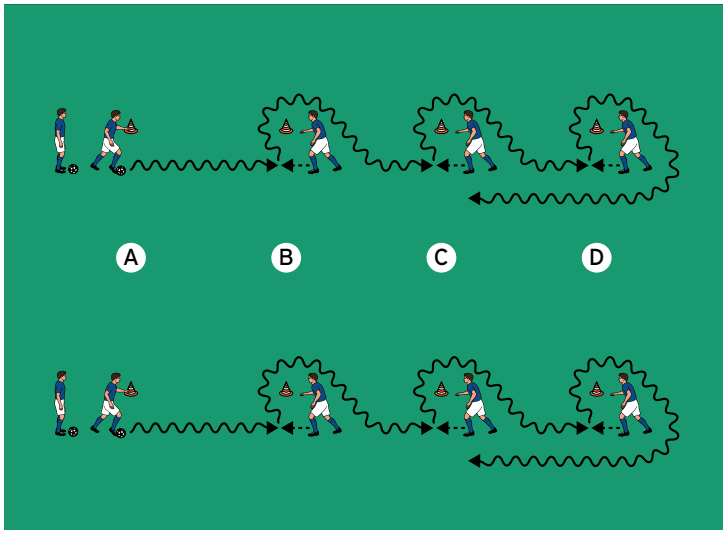
VARIATIONEN

- Zwischen A nach B seitlich mit der Sohle über den Ball ziehen.
- Zwischen B und C den Ball mit der rechten/linken Sohle nach vorne schieben.
- Den Ball zwischen C und D zwischen den Beinen hin- und herpendeln lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf dem Rückweg zwischen den Hütchen die jeweils gleichen Aufgaben ausführen.
- Das Bewegungstempo kontinuierlich steigern.

THEMA: IM FRÜHLING DAS DRIBBLING SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

BALLÜBERGABE

ORGANISATION

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- 4 Gruppen bilden.
- Die Spieler besetzen jeweils die vorgegebenen Positionen.
- Pro Gruppe 1 Ball.

ABLAUF

- Tempodribbling und Ballübergabe von Hütchen zu Hütchen: A dribbelt zu B, B zu C, C zu D, D zurück zum Starthütchen usw.

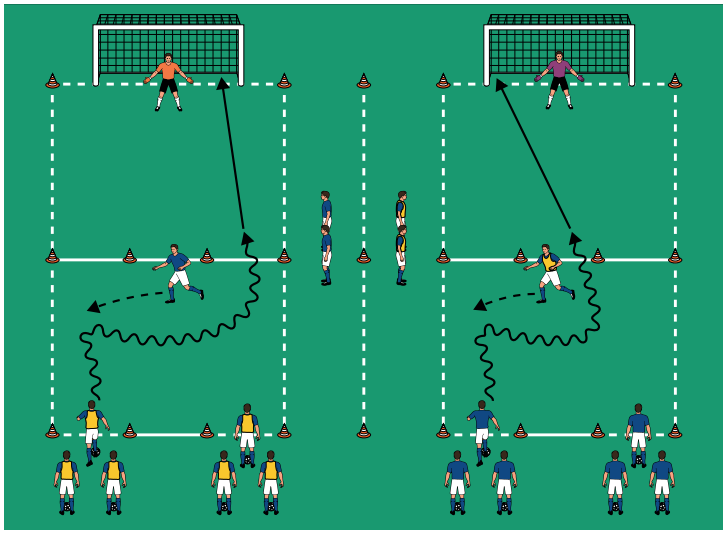
VARIATIONEN

- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?
- Den Dribbelfuß vorgeben: Nur mit rechts/links dribbeln.
- Von Hütchen zu Hütchen laufen und den Ball mit den Händen übergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Den Ablauf zunächst langsam einstudieren.
- Nach einigen Durchgängen das Tempo erhöhen und Staffelwettbewerbe durchführen.
- Zwischen den Wettbewerben kurze Erholungspausen einlegen.

THEMA: IM FRÜHLING DAS DRIBBLING SCHULEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 FRONTAL

ORGANISATION

- Vor einem Tor mit Torhüter 2 Felder mit Dribbeltoren sowie auf der jeweils gegenüberliegenden Seite eine Konterlinie markieren.
- 2 Mannschaften einteilen.
- Jedes Team stellt 3 Verteidiger im jeweils anderen Feld.
- Die Angreifer haben die Bälle.

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando startet der jeweils erste Spieler zum 1 gegen 1 gegen den Verteidiger ins Feld.
- Gelingt dem Angreifer ein Dribbling durch eines der 3 Hütchentore, kommt er zum Torabschluss.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das gegenüberliegende Hütchentor.
- Jedes erfolgreiche Dribbling durch eines der äußeren Hütchentore ergibt 1 Punkt. Jedes Dribbling durch das zentrale Hütchentor garantiert 2 Punkte.
- Treffer bei den Großtoren mit Torhütern ergeben 1 Zusatzpunkt.
- Welches Team erreicht zuerst 20 Punkte?

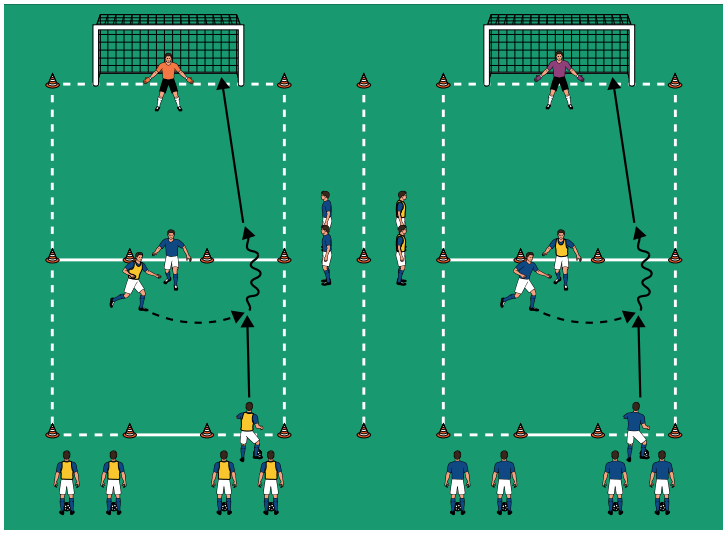
VARIATIONEN

- Der Angreifer darf nur durch die beiden äußeren Hütchentore dribbeln.
- Die Verteidiger setzen bis zum Torabschluss nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Ein fintenreiches Dribbling mit vielen Richtungswechseln fordern.
- Die Spieler zählen ihre Mannschaftspunkte jeweils laut mit.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: IM FRÜHLING DAS DRIBBLING SCHULEN



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 MIT GEGNER IM RÜCKEN

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.

ABLAUF

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passt der jeweils erste Ballbesitzer auf seinen Mitspieler im Feld und startet so die Aktion.
- 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken: Gelingt dem Angreifer ein Dribbling durch eines der 3 Hütchentore, so darf er auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das gegenüberliegende Hütchentor.
- Jedes erfolgreiche Dribbling durch eines der Hütchentore ergibt 1 Punkt, jeder Treffer 1 Zusatzpunkt.
- Welches Team erzielt zuerst 20 Punkte?

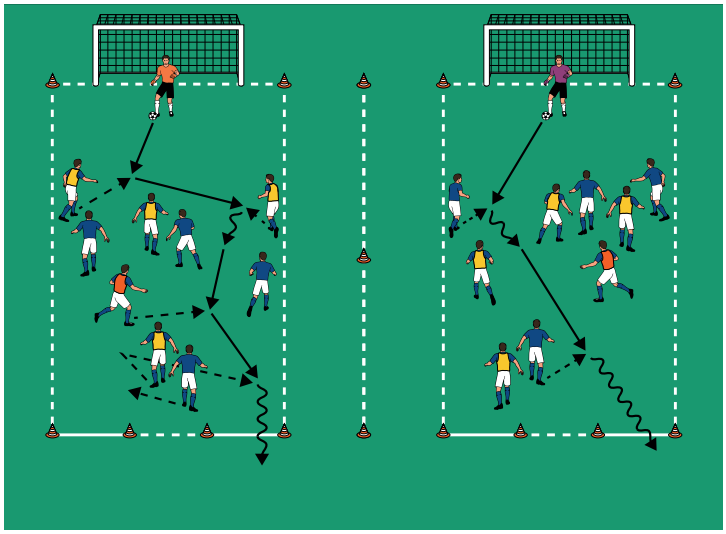
VARIATIONEN

- Der Angreifer darf nur durch die beiden äußeren Hütchentore dribbeln.
- Die Verteidiger setzen bis zum Torabschluss nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Ein fintenreiches Dribbling mit vielen Richtungswechseln fordern.
- Schnellstmöglich zum Tor aufdrehen und mutig ins frontale 1 gegen 1 gehen.
- Die Spieler zählen ihre Mannschaftspunkte jeweils laut mit.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: IM FRÜHLING DAS DRIBBLING SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

SPIELE AUF 2 FELDERN

ORGANISATION

- Zwei 30 x 20 Meter große Spielfelder mit je 1 Großtor mit Torhüter und gegenüber 2 Hütchenlinien markieren.
- Pro Feld 1 Neutralen bestimmen.
- 4 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.

ABLAUF

- 4 gegen 4 plus 1 Neutraler auf 1 Tor mit Torhüter und 2 Hütchentore.
- Die Hütchentore müssen durchdribbelt werden.
- Spielzeit: 2 x 4 Minuten mit Seitenwechsel zur Halbzeit.
- Anschließend die Gewinner und die Verlierer gegeneinander antreten lassen.

VARIATIONEN

- Gleicher Ablauf mit Wechsel der Spielrichtung nach jedem erzielten Treffer.
- Ohne Neutrale spielen: 5 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchenlinien.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler zu zahlreichen 1-gegen-1-Situationen ermutigen.
- Die neutralen Spieler dürfen ebenfalls Treffer erzielen.
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.