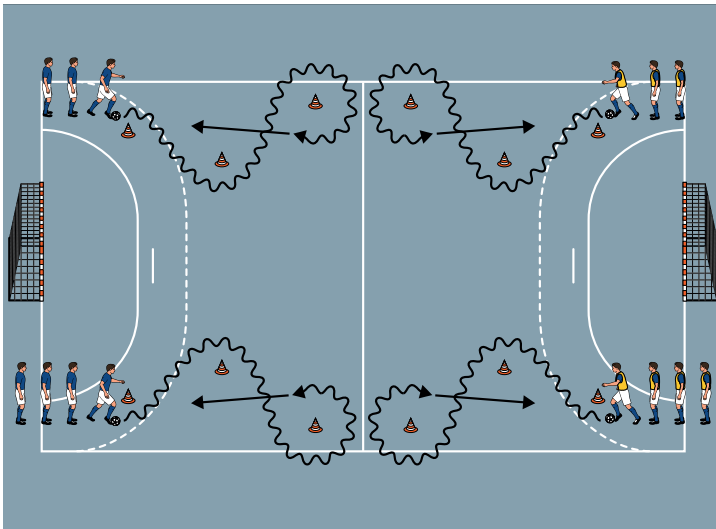


THEMA: IN DER HALLE BEIDFÜSSIG DRIBBELN LERNEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN IM SLALOMPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ 4 Slalomparcours errichten.
- ▶ 4 Gruppen einteilen und mit je 1 Ball den Parcours zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler dribbelt durch die Hütchentore und passt zum jeweils nächsten Mitspieler am eigenen Starthütchen.
- ▶ Dieser nimmt in den Slalomparcours mit usw.

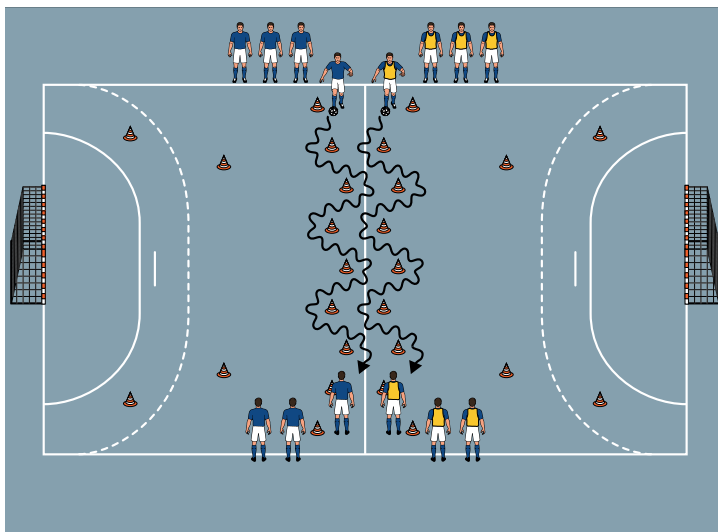
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen bzw. dribbeln.
- ▶ Verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben stellen (z. B. mit jedem Schritt den Ball berühren, beim Dribbeln die Hände nach vorne ausstrecken, im Wechsel rechts und links auf den Boden fassen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Parcours so errichten, dass sowohl mit rechts als auch mit links gepasst werden muss. Nach einer Weile die Parcours wechseln.
- ▶ Als Ballbesitzer vollständig zum Passempfänger aufdrehen (Standbein in Schussrichtung) und Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Beim Dribbeln auf eine enge beidfüßige Ballführung achten!

THEMA: IN DER HALLE BEIDFÜSSIG DRIBBELN LERNEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-PENDELSTAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau für den Hauptteil beibehalten.
- ▶ Zusätzlich 2 weitere Slalomparcours errichten.
- ▶ Auf beiden Seiten der Parcours je 1 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und mit je 1 Ball den Parcours zuweisen.
- ▶ Die Spieler beider Teams an den jeweils gegenüberliegenden Starthütchen aufstellen.

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler durchdribbeln den Slalomparcours und übergeben den Ball an den ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Welche Mannschaft wechselt zuerst komplett die Seite?

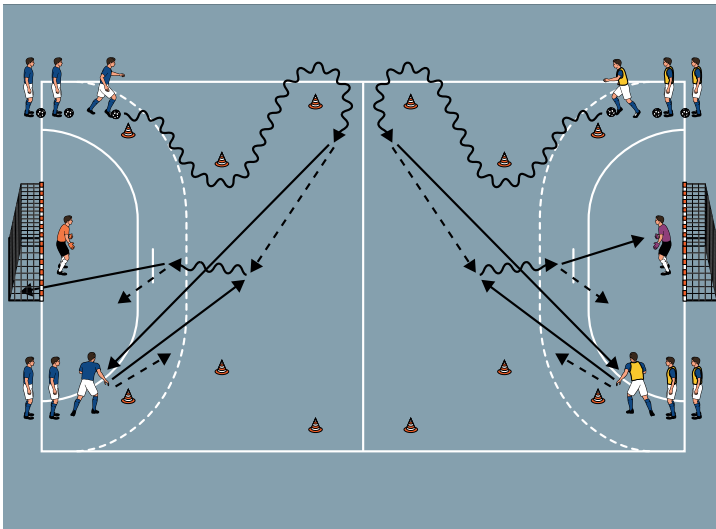
VARIATIONEN

- ▶ Per Eigenvorlage an den Hütchen vorbeispielen und weiterdribbeln.
- ▶ Verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben stellen (z. B. mit jedem Schritt den Ball berühren, beim Dribbeln die Hände nach vorne ausstrecken, im Wechsel rechts und links auf den Boden fassen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Ballbesitzer bis zum gegenüberliegenden Hütchen dribbeln und nicht schon vorher an den Mitspieler übergeben oder diesem zupassen.
- ▶ Für die Verlierer der Staffelwettbewerbe gegebenenfalls eine Zusatzaufgabe bereithalten (z. B. 10 Liegestütze usw.). Dies motiviert die Spieler zusätzlich.

THEMA: IN DER HALLE BEIDFÜSSIG DRIBBELN LERNEN



HAUPTTEIL 1:

SLALOMDRIBBLING UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden.
- ▶ Die zusätzlichen Slalomparcours entfernen.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler an den Slalomparcours haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer durchdribbeln den Slalomparcours und passen zum jeweils ersten Mitspieler am Positionshütchen, der das Zuspiel sofort zum Torabschluss prallen lässt.
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen.
- ▶ Nach einer Weile von der jeweils anderen Seite üben.

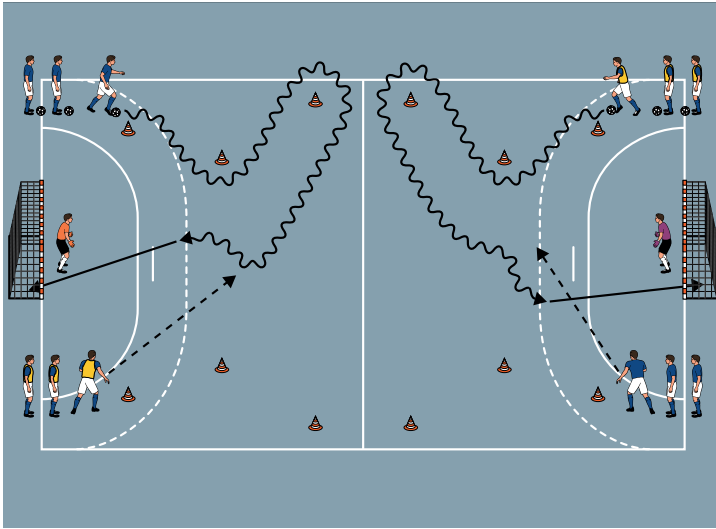
VARIATIONEN

- ▶ Per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Abschlüsse achten. Gegebenenfalls kleine Strafaufgaben stellen, wenn Spieler das Tor gänzlich verfehlen (z. B. 5 Liegestütze usw.).
- ▶ Auf Blickkontakt vor den Zuspielen achten. Die Passempfänger sollen den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.

THEMA: IN DER HALLE BEIDFÜSSIG DRIBBELN LERNEN



HAUPTTEIL 2:

SLALOMDRIBBLING UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Jeweils Angreifer und Verteidiger bestimmen.
- ▶ Die Verteidiger postieren sich im Feld der jeweils anderen Mannschaft.

ABLAUF

- ▶ Die ersten Angreifer dribbeln durch den Slalomparcours und versuchen, im 1 gegen 1 gegen den jeweils ersten Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Nach einer Weile von der jeweils anderen Seite üben.

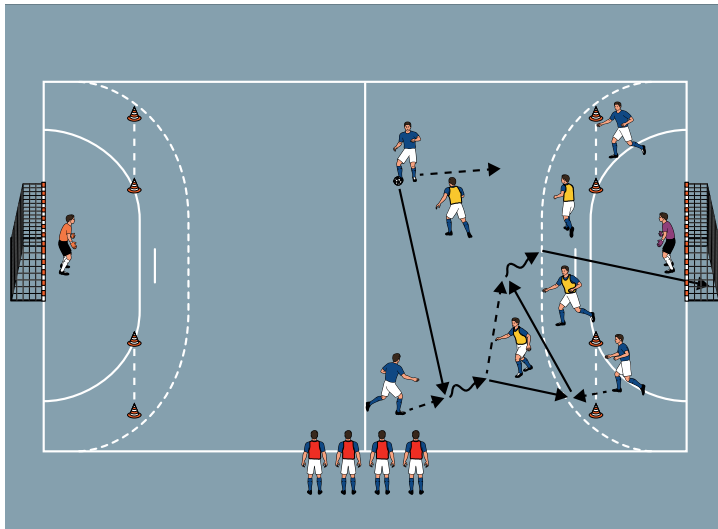
VARIATIONEN

- ▶ Einen weiteren Angreifer im Feld postieren: 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- ▶ 2 weitere Angreifer und 1 Verteidiger im Feld postieren und im 3 gegen 2 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das 1 gegen 1 mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- ▶ Die Entfernung des Angreifers zum Tor dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben tauschen.

THEMA: IN DER HALLE BEIDFÜSSIG DRIBBELN LERNEN



SCHLUSSTEIL:

SPIEL IN DIE SPITZE

ORGANISATION

- ▶ Auf einem Hallenspielfeld mit Toren rechts und links jeweils 5 Meter im Feld je ein 4 Meter breites Hütchentor errichten.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen.
- ▶ 3 Teams bilden.
- ▶ 2 Mannschaften im Feld postieren.
- ▶ Das dritte Team pausiert außerhalb.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Vor jedem gültigen Treffer müssen die Ballbesitzer mindestens einmal zu einem von hinten durch eines der Hütchentore entgegenstartenden Mitspieler gepasst haben (Anspiel in die Spitze, gegebenenfalls Ablage zum Torabschluss).
- ▶ Die Mannschaft, die einen Treffer erzielt, bleibt in Ballbesitz und startet den jeweils nächsten Angriff vom eigenen Torhüter aus.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden“ durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer nach einem Rückpass zählen doppelt.
- ▶ Die Hütchentore entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer sollen stets versuchen, ihre Mitspieler in der Tiefe anzuspielen.
- ▶ Mit einem geschickten Kombinationsspiel die Pässe in die Tiefe gezielt vorbereiten.
- ▶ Nicht zu früh und überhastet in die Tiefe spielen, um Ballverluste zu vermeiden.