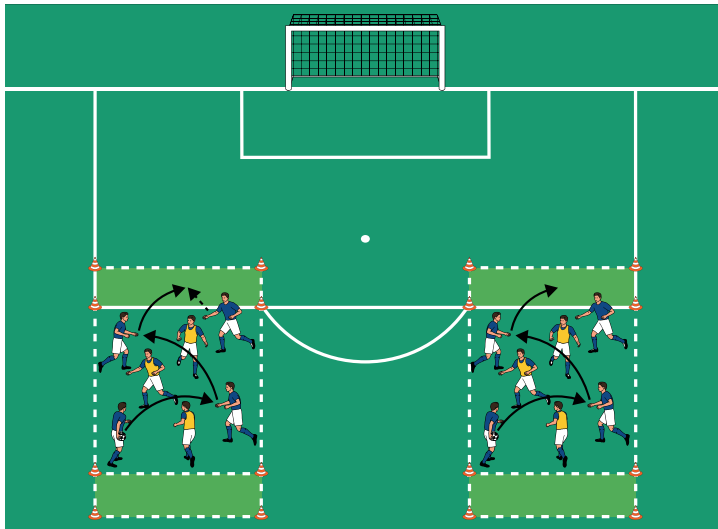


THEMA: IN TORNÄHE DES GEGNERS BEHERZT INS DRIBBLING GEHEN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALLSPIEL MIT "TOUCH-DOWN-ZONEN"

ORGANISATION

- ▶ Zwei 12 x 12 Meter große Felder vor dem Strafraum errichten.
- ▶ Hinter den Grundlinien zusätzlich "Touchdown-Zonen" markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 4 sowie 2 Teams zu je 3 Spielern bilden.
- ▶ Beiden Feldern je 1 Team zu 4 sowie 1 Team zu 3 Spielern zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Handballspiel im 4 gegen 3 auf die beiden "Touchdown-Zonen".
- ▶ Die Spieler dürfen nicht mit dem Ball in der Hand laufen und nicht über Kopf zuwerfen.
- ▶ Ein gültiger Treffer ist erzielt, wenn ein Spieler einer Mannschaft den Zuwurf eines Mitspielers in der "Touchdown-Zone" fängt.

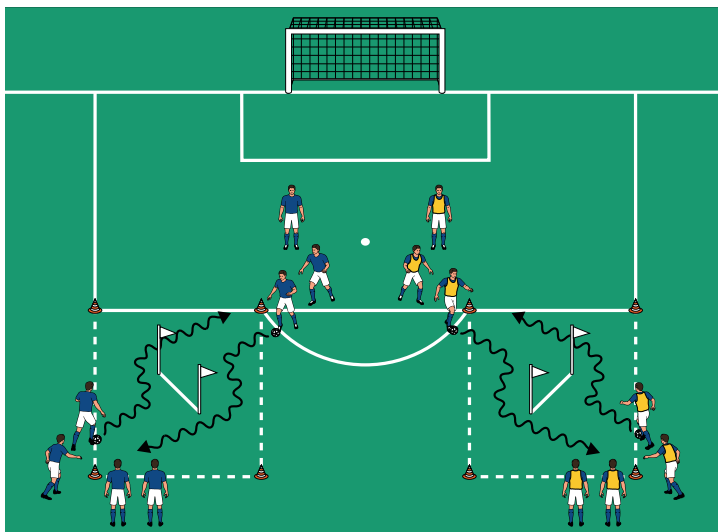
VARIATIONEN

- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen: Die Ballbesitzer agieren mit dem Neutralen zusammen.
- ▶ Ein Fußballspiel auf die "Touchdown-Zonen" durchführen: Gültige Treffer können per Zuspiel auf einen Mitspieler in den "Touchdown-Zonen" erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler ständig in Bewegung sind.
- ▶ Sicher und zügig in den eigenen Reihen zuwerfen!

THEMA: IN TORNÄHE DES GEGNERS BEHERZT INS DRIBBLING GEHEN



AUFWÄRMEN 2:

STANGEN-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die "Touchdown-Zonen" entfernen.
- ▶ In der Feldmitte je 1 Stangentor errichten.
- ▶ 2 Gruppen zu je 7 Spielern bilden und jeweils den Feldern zuweisen.
- ▶ Die Spieler jeweils an 2 gegenüberliegenden Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das Stangentor und übergeben ihre Bälle dem jeweils nächsten Spieler am anderen Eckhütchen.
- ▶ Anschließend stellen sich die Dribbler dort wieder an, die neuen Ballbesitzer dribbeln ins Feld usw.

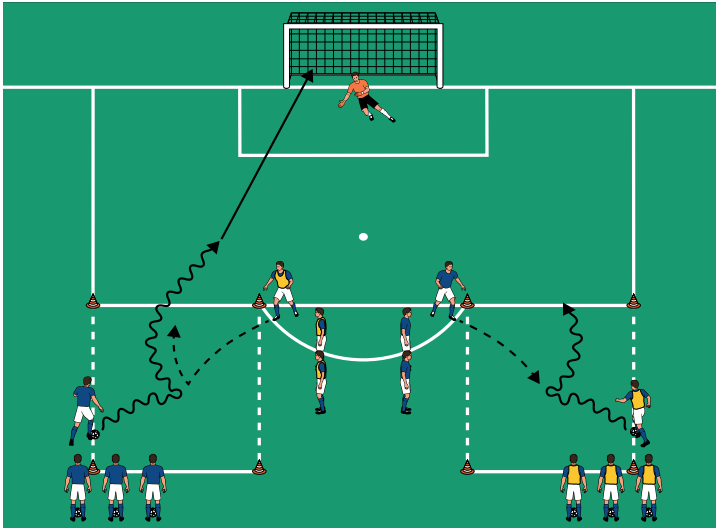
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer passen zum jeweils nächsten Spieler am gegenüberliegenden Eckhütchen, nachdem sie die Stangentore umdribbelt haben.
- ▶ Eine Seite vorgeben, auf der die Stangentore umdribbelt werden müssen.
- ▶ Die Stangentore einmal vollständig umdribbeln und dann zur anderen Seite passen bzw. dribbeln.
- ▶ Vor den Stangentoren frei wählbare Finten ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Dribbeltempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Auf eine deutliche Richtungsänderung beim Umdribbeln der Stangentore achten.
- ▶ Gegebenenfalls darauf achten, dass eine Finte im richtigen Abstand zum Stangentor ausgeführt wird (siehe Variationen).

THEMA: IN TORNÄHE DES GEGNERS BEHERZT INS DRIBBLING GEHEN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 IN TORNÄHE I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die Stangentore entfernen.
- ▶ Zusätzlich hinter den Feldern 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen und jeweils diagonal gegenüber an 2 Eckhütchen aufstellen.
- ▶ Die Angreifer haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Angreifer dribbeln ins Feld und versuchen, im 1 gegen 1 gegen die jeweils ersten Verteidiger über die gegenüberliegende Grundlinie in den Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so schließen sie auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die jeweils andere Grundlinie.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

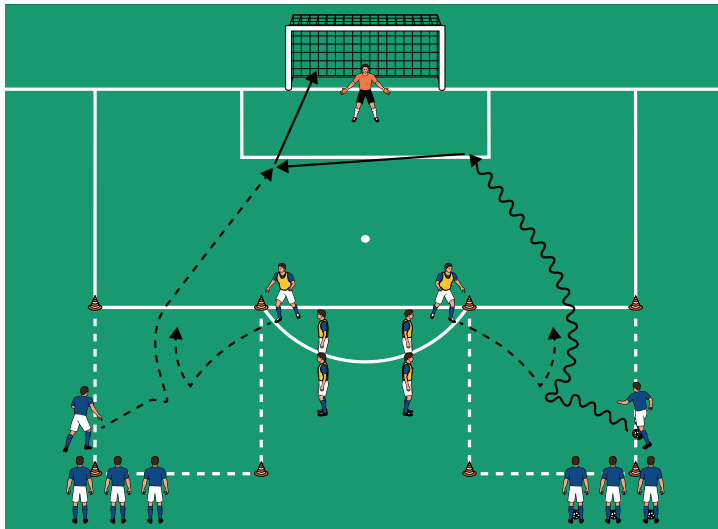
VARIATIONEN

- ▶ Einen Einzelwettbewerb durchführen: Welcher Angreifer erzielt die meisten Treffer?
- ▶ 4 Teams bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte (das Überdribbeln der Linien und Treffer auf das Tor mit Torhüter ergeben je 1 Punkt)?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Abwechselnd im rechten bzw. linken Quadrat üben.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo auf die Verteidiger zudribbeln. Dabei jedoch darauf achten, dass der Ball trotzdem sicher und eng am Fuß geführt werden kann.
- ▶ Mit einem präzisen Torschuss zielstrebig abschließen!

THEMA: IN TORNÄHE DES GEGNERS BEHERZT INS DRIBBLING GEHEN



HAUPTTEIL 2:

1 GEGEN 1 IN TORNÄHE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Die Angreifer in einem Quadrat haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den ersten Verteidiger über die gegenüberliegenden Grundlinie in den Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Gleichzeitig starten der erste Angreifer und der erste Verteidiger aus dem jeweils anderen Feld vor das Tor nach.
- ▶ Der Ballbesitzer passt bzw. flankt auf den vor das Tor startenden Mitspieler, der versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln und jeweils von der anderen Seite üben.

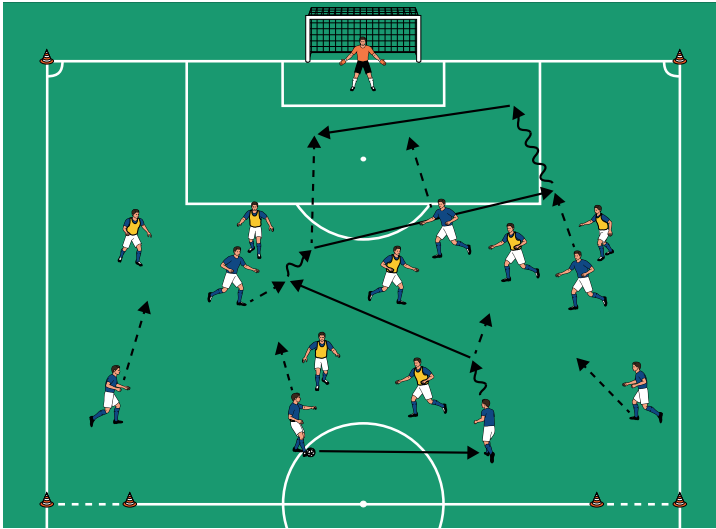
VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer darf entscheiden, ob er auf den einlaufenden Mitspieler passt oder selbst auf das Tor abschließt.
- ▶ Der ausgespielte Verteidiger darf ebenfalls vor das Tor nachstarten. 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer aus dem ballfernen Quadrat laufen mit höchstem Tempo auf den "kurzen" Pfosten.
- ▶ Als Passgeber die Hereingaben hart und präzise auf den Angreifer spielen.
- ▶ Risikoreiche Torabschlüsse fordern!

THEMA: IN TORNÄHE DES GEGNERS BEHERZT INS DRIBBLING GEHEN



SCHLUSSTEIL:

STRAFRAUM-DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Auf einem 50 x 70 Meter großen Feld 1 Tor mit Torhüter und 2 Hütchentore errichten.
- ▶ 2 Teams bilden.
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- ▶ Die Angreifer starten jede Aktion von der Mittellinie und versuchen, im Zusammenspiel in den Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Anschließend versuchen sie, auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore, die durchdribbelt werden müssen.

VARIATIONEN

- ▶ Jedes Foul der Verteidiger mit einem Strafstoß für die Angreifer ahnden.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Das große Feld ermöglicht zahlreiche Dribblings. Als Angreifer diese selbstbewusst suchen, wenn der Raum vorhanden ist!