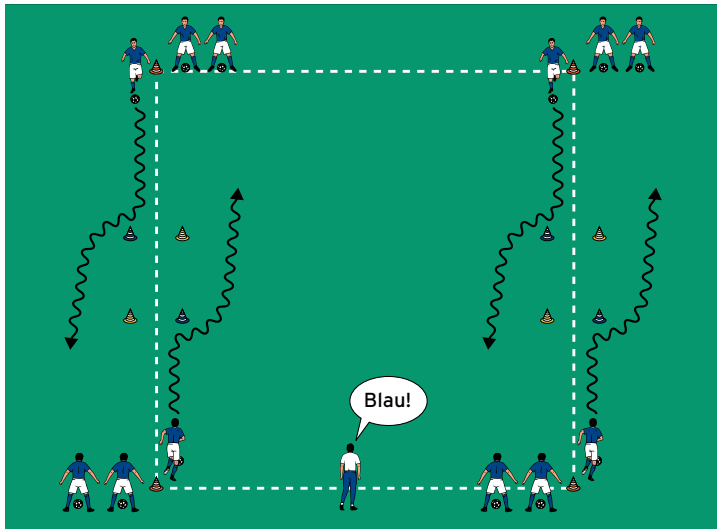


## THEMA: DRIBBELN UNTER GEGNERDRUCK



### AUFWÄRMEN 1:

#### FARBEN-FINTEN

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 8 Meter vor jedem Starthütchen ein 1 Meter breites Hütchentor mit zwei verschiedenfarbigen Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln gleichzeitig auf die Hütchentore zu.
- ▶ Sobald der Trainer eine Farbe aufruft, dribbeln die Spieler am Hütchen mit der aufgerufenen Farbe vorbei zum Starthütchen gegenüber.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vordermänner das andere Starthütchen erreicht haben.

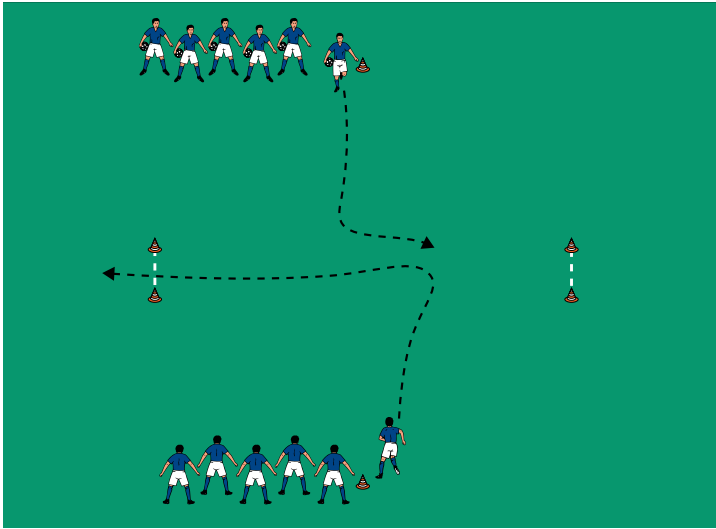
##### VARIATIONEN

- ▶ Einen einfachen/doppelten Übersteiger machen und dann das aufgerufene Hütchen umdribbeln.
- ▶ Der Trainer zeigt die jeweilige Farbe mit farbigen Hütchen an.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig.
- ▶ Vor dem Hütchentor nicht stehen bleiben, sondern den Ball bis zum Farbzuruf des Trainers weiter dribbeln.

## THEMA: DRIBBELN UNTER GEGNERDRUCK



### AUFWÄRMEN 2:

#### FARBEN-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen etwa 20 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ Mittig 10 Meter neben den Starthütchen jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an einem Starthütchen Bälle haben

##### ABLAUF

- ▶ Der Spieler ohne Ball versucht im Sprint ein Hütchentor zu durchlaufen.
- ▶ Gleichzeitig versucht der Spieler mit Ball in der Hand als Fänger den anderen Spieler mit dem Ball am Rücken zu berühren, bevor er das Hütchentor durchläuft.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

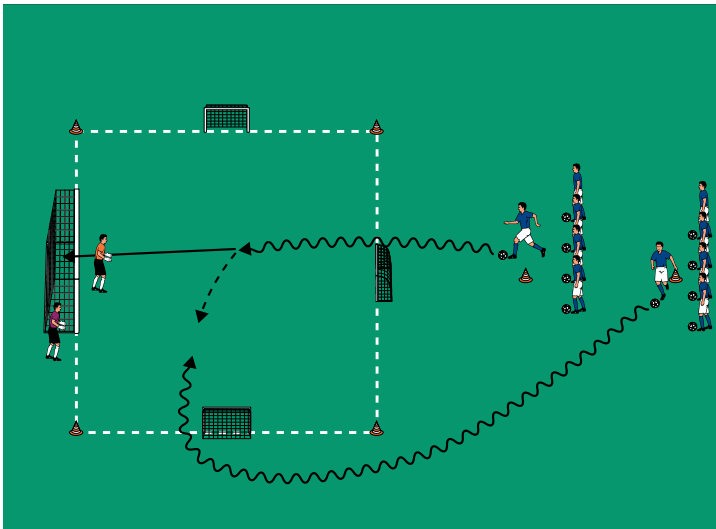
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler dribbelt.
- ▶ Fänger und Spieler dribbeln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen und für jedes Fangen bzw. Durchlaufen des Hütchentores einen Punkt vergeben.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler ohne Ball gibt das Startsignal.
- ▶ Der Spieler kann im Lauf immer wieder die Richtung wechseln und zum jeweils anderen Hütchentor laufen.
- ▶ Der Fänger darf den Spieler nur am Rücken mit dem Ball berühren.

## THEMA: DRIBBELN UNTER GEGNERDRUCK



### HAUPTTEIL 1:

### GEGNER-DRIBBLING I

#### ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Seitenlinie ein Tor mit Torhüter und auf den anderen Seitenlinien jeweils ein Minitor errichten
- ▶ Hinter dem hinteren Minitor 2 Starthütchen 10 Meter hintereinander aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig.
- ▶ Der Spieler vom vorderen Starthütchen dribbelt ins Feld, schießt und wird Verteidiger.
- ▶ Der Spieler vom hinteren Starthütchen umdribbelt ein Minitor und greift im 1 gegen 1 auf die beiden anderen Minitore an.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

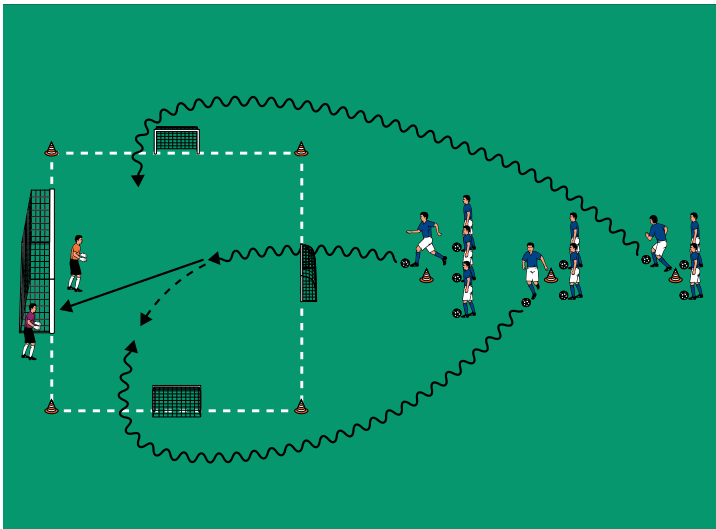
#### VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer greift auf alle Minitore an.
- ▶ Der Angreifer greift auf das große Tor an und der Verteidiger kontert auf die Minitore.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt ist.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## THEMA: DRIBBELN UNTER GEGNERDRUCK



### HAUPTTEIL 2:

## GEGNER-DRIBBLING II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Hinter dem hinteren Minitor im Abstand von 10 Metern 3 Starthütchen etwa aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den beiden vorderen Starthütchen starten gleichzeitig.
- ▶ Der eSpieler vom vorderen Starthütchen dribbelt ins Feld, schießt, wird Verteidiger und spielt 1 gegen 1 gegen den Spieler vom zweiten Starthütchen, der um ein Minitor ins Feld dribbelt und auf die anderen beiden Minitore angreift.
- ▶ Sobald der zweite Spieler ins Feld gedribbelt ist, startet der Spieler vom hinteren Starthütchen, dribbelt um das andere Minitor und greift im 1 gegen 2 auf die anderen beiden Minitore an.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

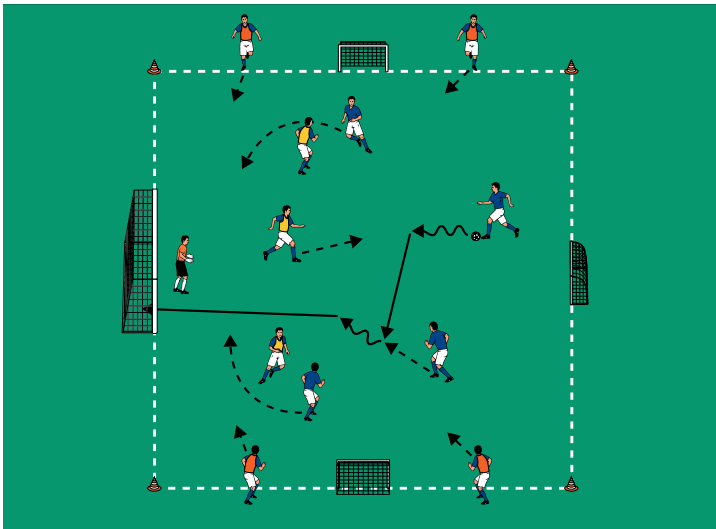
### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer greifen auf alle Minitore an.
- ▶ Die Angreifer greifen auf das große Tor an und die Verteidiger kontern auf alle Minitore.
- ▶ Hütchentore vor den Minitoren quer markieren, die die Angreifer/Verteidiger vor einem Torabschluss zunächst durchdribbeln müssen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald der zweite Angreifer zum 1 gegen 2 ins Feld dribbelt, wird nur noch mit seinem Ball gespielt.
- ▶ Jedes 1 gegen 2 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- ▶ Zwei Torhüter bestimmen, die sich nach jedem Durchgang abwechseln.

## THEMA: DRIBBELN UNTER GEGNERDRUCK



### SCHLUSSTEIL:

## TEAM-DRIBBLING AUF VIER TORE

### ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Seitenlinie ein Tor und auf den anderen
- ▶ Seitenlinien jeweils ein Minitor aufstellen
- ▶ 3 Teams bilden

### ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 4 gegen 4 und das dritte Team pausiert.
- ▶ Ein Team stellt einen Torhüter, verteidigt das Tor und greift auf die Minitore an.
- ▶ Das andere Team verteidigt die Minitore und greift auf das Tor an.
- ▶ Nach einem Torerfolg bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz, greift auf das Tor an und das unterlegene Team wechselt mit dem pausierenden Team.

### VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Torerfolg ist das pausierende Team in Ballbesitz.
- ▶ Nach einem Torerfolg spielt der Trainer einen neuen Ball ein.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das pausierende Team muss das Spiel genau beobachten, um sofort ins Spielgeschehen eingreifen zu können.
- ▶ Nach einem Torerfolg das Spiel direkt fortsetzen und gegebenenfalls den Gegner mit einem schnellen Angriff überraschen.