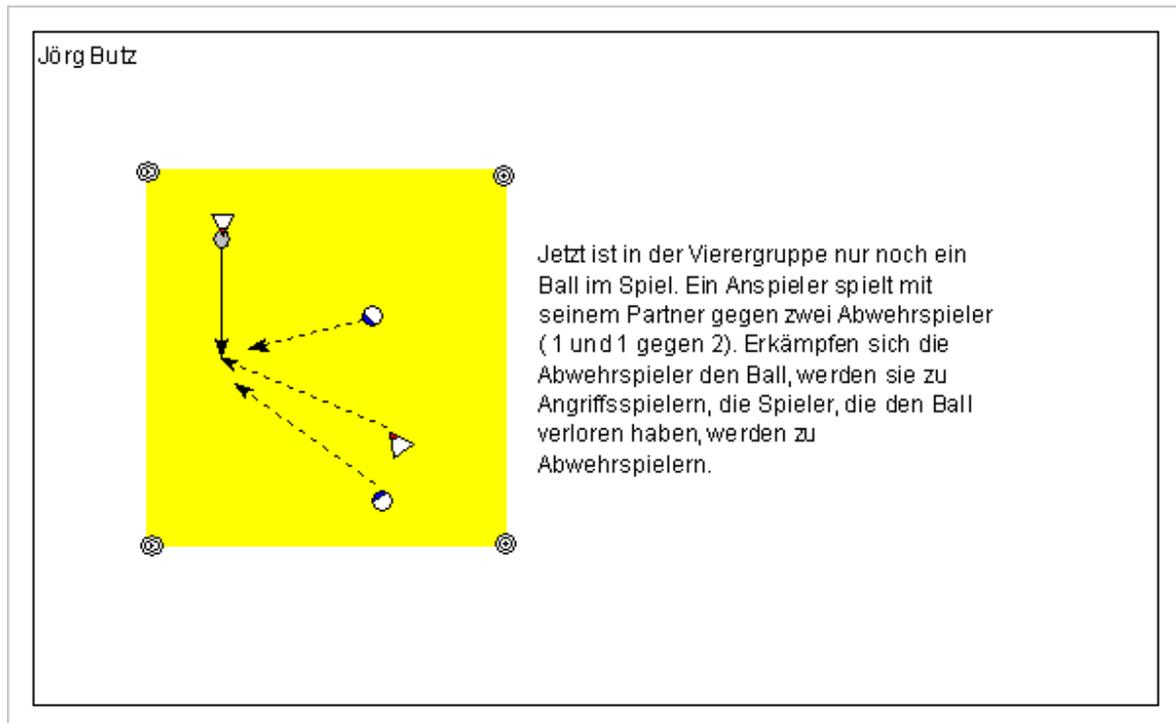


## Technik - Training Dribbling



### Beispiel für eine methodische Übungsreihe

In vier dicht nebeneinanderstehenden ca. 15 \* 15 Meter großen Feldern befinden sich je vier Spieler mit je einem Ball.

a) Die Spieler dribbeln in der Mitte ihrer Felder. Auf Zeichen des Trainers (nach Start der jeweiligen Gruppe) dribbeln die Spieler um alle Hütchen ihres Feldes in freier Reihenfolge zur Feldmitte zurück.

b) Wie oben, jetzt dribbelt jeder Spieler um ein freies Hütchen

- 1) nur mit der Vorhandseite oder
- 2) nur mit der Rückhandseite

c) Wie oben, aber jeweils zwei Spieler haben einen Ball. 1 gegen 1 mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

1. Der Ballbesitzer sichert den Ball vor seinem angreifenden Mitspieler ab.
  2. Der Ballbesitzer startet plötzlich von seinem Gegenspieler weg.
- Der Spieler mit Ball dribbelt auf den Abwehrspieler zu, umspielt ihn und dribbelt schnell um eines der Hütchen. Der Abwehrspieler wehrt immer nur in der Mitte des Feldes ab: zunächst teilaktiv, später aktiv.

d) Wie oben, jetzt ist in der Vierergruppe nur noch ein Ball im Spiel. Ein Anspieler spielt mit seinem Partner gegen zwei Abwehrspieler (1 und 1 gegen 2). Er kämpfen sich die Abwehrspieler den Ball, werden sie zu Angriffsspielern, die Spieler, die den Ball verloren haben, werden zu Abwehrspielern.

e) 1 gegen 3; der Ballbesitzer soll sich im Dribbling gegen seine drei "Mitspieler" durchsetzen. Jeder Spieler versucht in Ballbesitz zu kommen. Spielzeit 20 bis 30 Sekunden.

f) Zwei Vierergruppen spielen in zwei zusammengelegten Feldern: 2 plus 2 gegen 4. Zwei Anspieler stehen auf je einer Seitenlinie des Feldes. Im Feld spielen zwei Angriffsspieler gegen vier Abwehrspieler. Die Anspieler können in das Spiel miteinbezogen werden, sie dürfen aber nur mit zwei Ballkontakten agieren.

g) Wie vorige Übung; jetzt stehen die Anspielstationen im Feld, sie dürfen nur noch direkt spielen. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt Rollenwechsel zwischen den Angriffs-, An- und Abwehrspielern.

h) Wie vorige Übung; jetzt spielen zwei Achtergruppen 2 gegen 4 mit je 4 Anspielstationen für die jeweils angreifende Gruppe. In je zwei mal 20 \* 20 Meter und 10 Meter auseinanderliegenden Feldern stehen auf den hinteren Grundlinien je 2 Anspielstationen und an den Seitenlinien je eine. Im Feld B sind zwei Abwehrspieler postiert, im Feld A spielen zwei Angriffsspieler gegen vier Abwehrspieler mit dem Ziel, ihre 4 Anspielstationen so oft wie möglich anzuspieren. Die Anspielstationen haben jeweils nur einen (zwei) Ballkontakt(e). Er kämpfen sich die Abwehrspieler den Ball, dann spielen sie ihn auf eine ihrer Anspielstationen im anderen Feld. Zwei Abwehrspieler und die beiden Angriffsspieler laufen in das andere Feld.

Jetzt spielen hier die beiden neuen Angriffsspieler gegen die vier Abwehrspieler. Angriffsspieler können je nach Belastung selbständig ihre Plätze mit den Anspielern tauschen.