

Kapitänsmappe

Dribbling



Hütchen



Laufweg ohne Ball



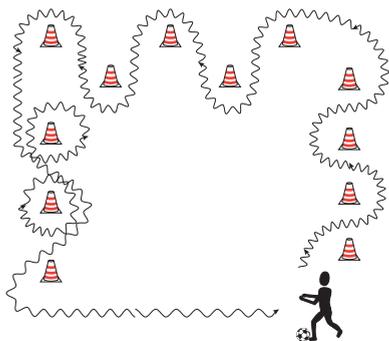
Pass/Ballweg



Dribbelweg

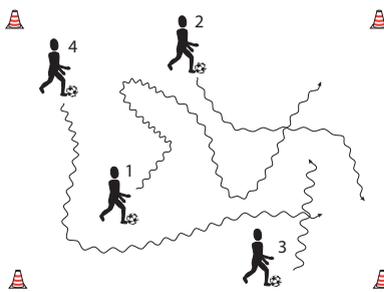
Übersicht Dribbling

Hütchenparcours



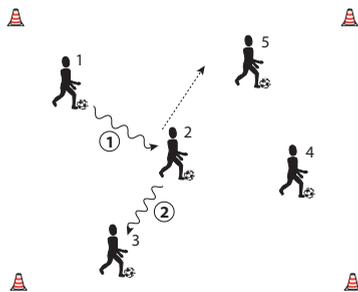
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport&Spiel

Durcheinander dribbeln



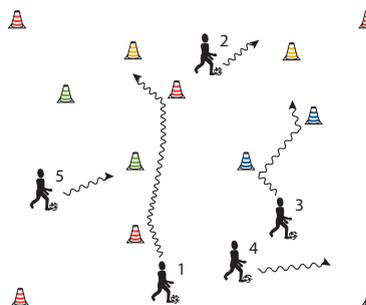
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport&Spiel

Nummern dribbeln



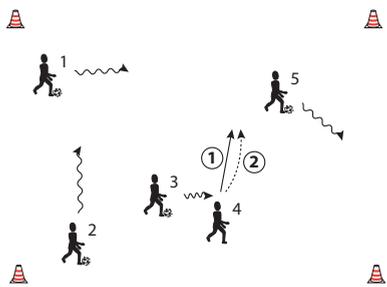
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport&Spiel

Hütchen anlaufen



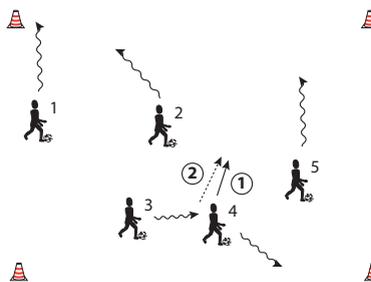
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport&Spiel

Balldieb I



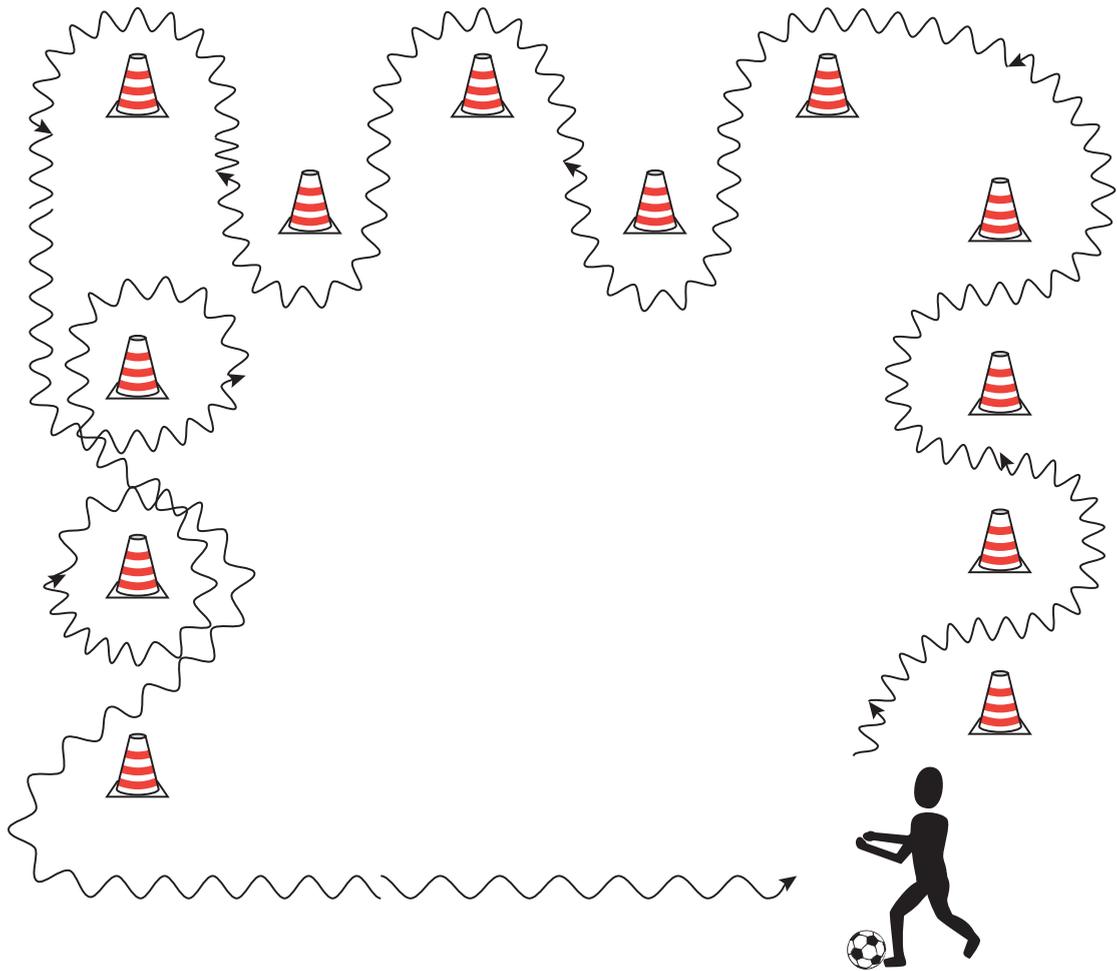
PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport&Spiel

Balldieb II



PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport&Spiel

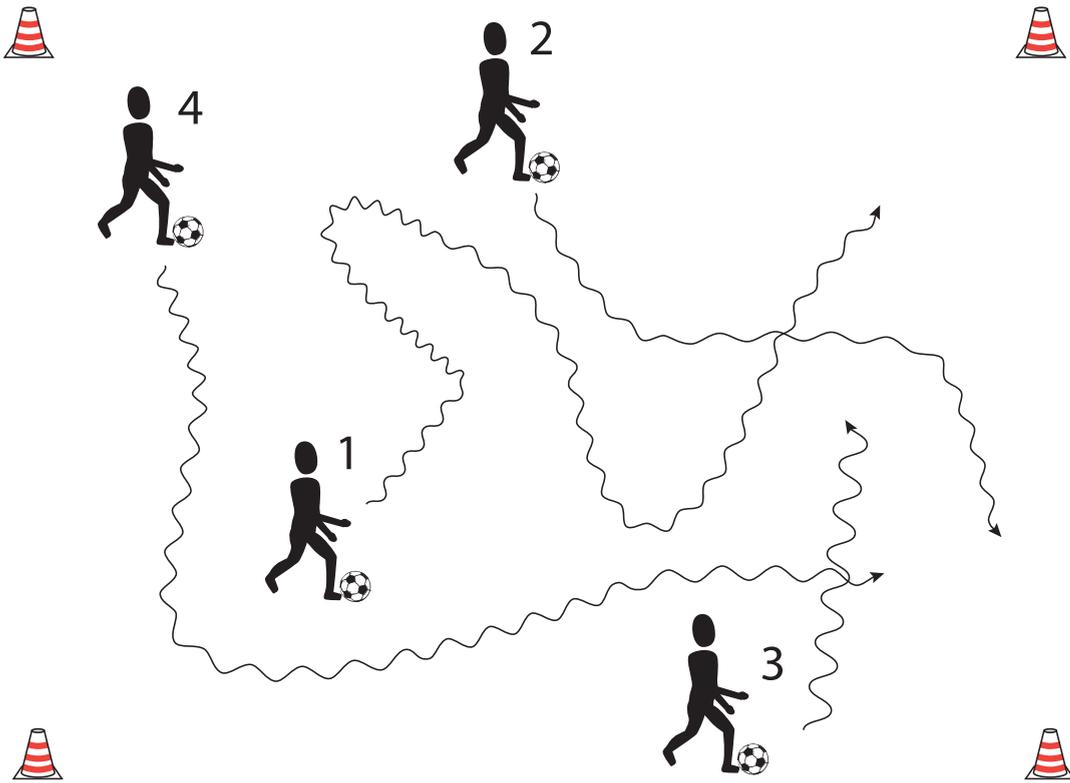
Hütchenparcours



Jeder Spieler hat einen Ball. Aufgabe ist es, den Ball gegen den Uhrzeigersinn durch den Parcours zu führen, ohne dabei an die Hütchen zu stoßen.

Wenn das gut klappt, probiert es auch mit dem schwächeren Fuß!

Durcheinander dribbeln



Jeder Spieler hat einen Ball. Aufgabe ist es, den Ball im abgesteckten Feld so zu dribbeln, wie es der Kapitän vorgibt.

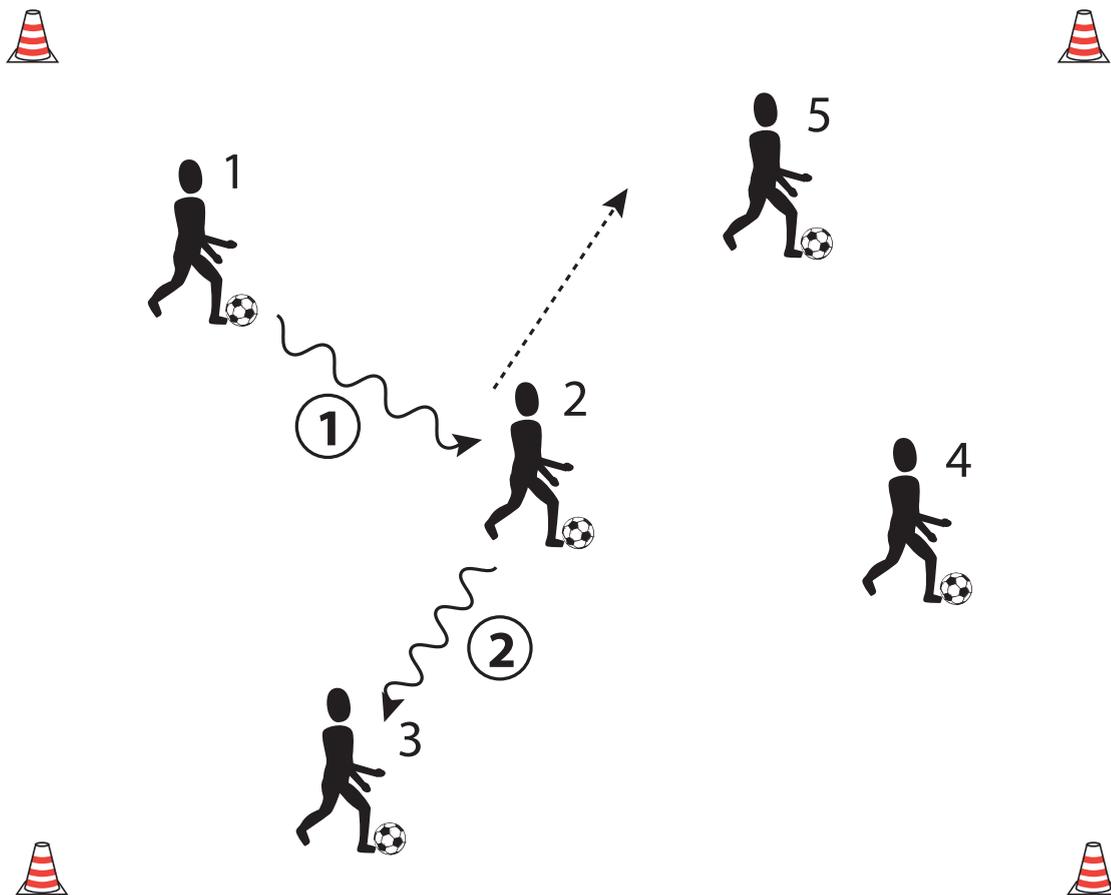
Vorgaben können sein:

- ▶ nur mit rechts dribbeln
- ▶ nur mit links dribbeln
- ▶ nur mit der Innenseite dribbeln
- ▶ nur mit der Außenseite dribbeln
- ▶ den Ball mit der Sohle anhalten und weiterdribbeln
- ▶ sich auf den Ball setzen
- ▶ den Ball mit dem Knie stoppen und weiterdribbeln
- ▶ den Ball mit der Sohle rückwärts oder seitlich mitziehen

Ihr dürft euch auch selbst weitere Übungen ausdenken!

Wenn das gut klappt, versucht es nur mit Handzeichen (z. B. Kapitän hebt rechte Hand – alle dribbeln nur mit dem rechten Fuß usw.).

Nummern dribbeln



Jeder Spieler bekommt eine Nummer von eins bis fünf. Nummer eins hat am Anfang den Ball und dribbelt damit frei im abgesteckten Feld umher. Irgendwann dribbelt sie auf Spieler Nummer zwei zu und übergibt diesem den Ball. Spieler drei übergibt an Spieler vier und Spieler vier übergibt dann an Spieler fünf. Spieler Nummer fünf übergibt den Ball wieder an Spieler Nummer eins und es geht von vorn los.

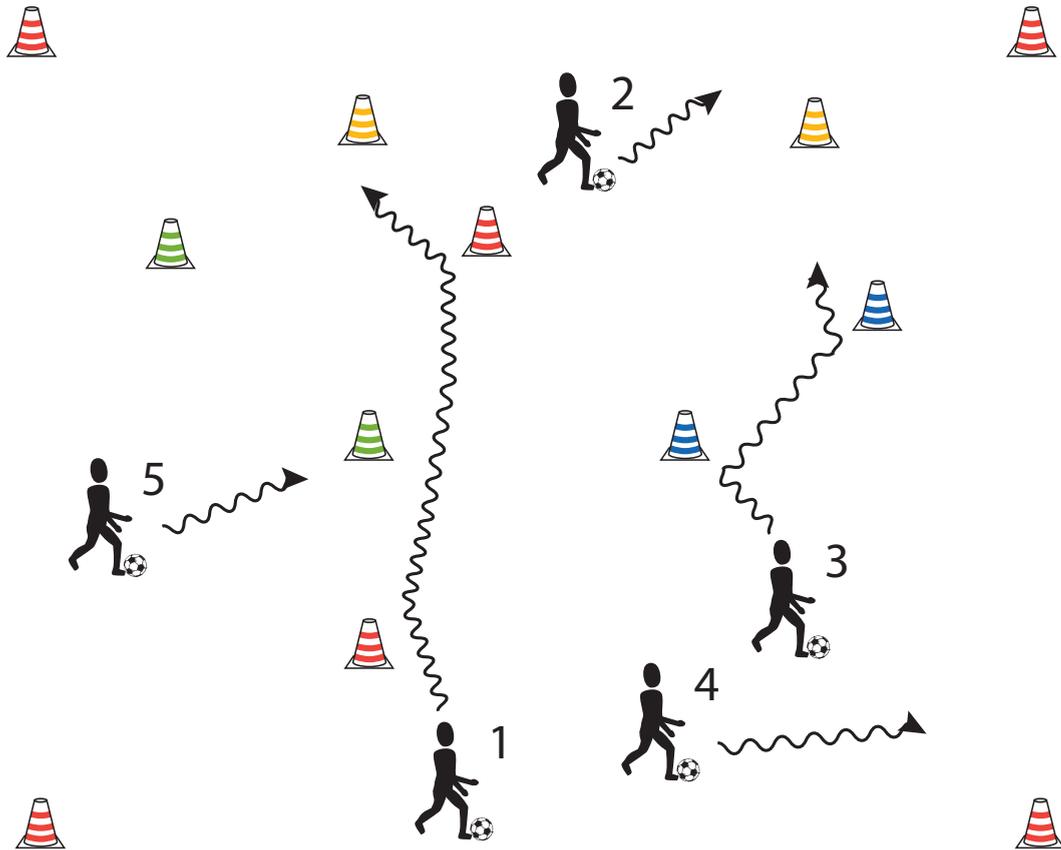
Wichtig:

Die Spieler, die den Ball gerade nicht haben, bleiben trotzdem locker in Bewegung (nicht stehen!).

Variation:

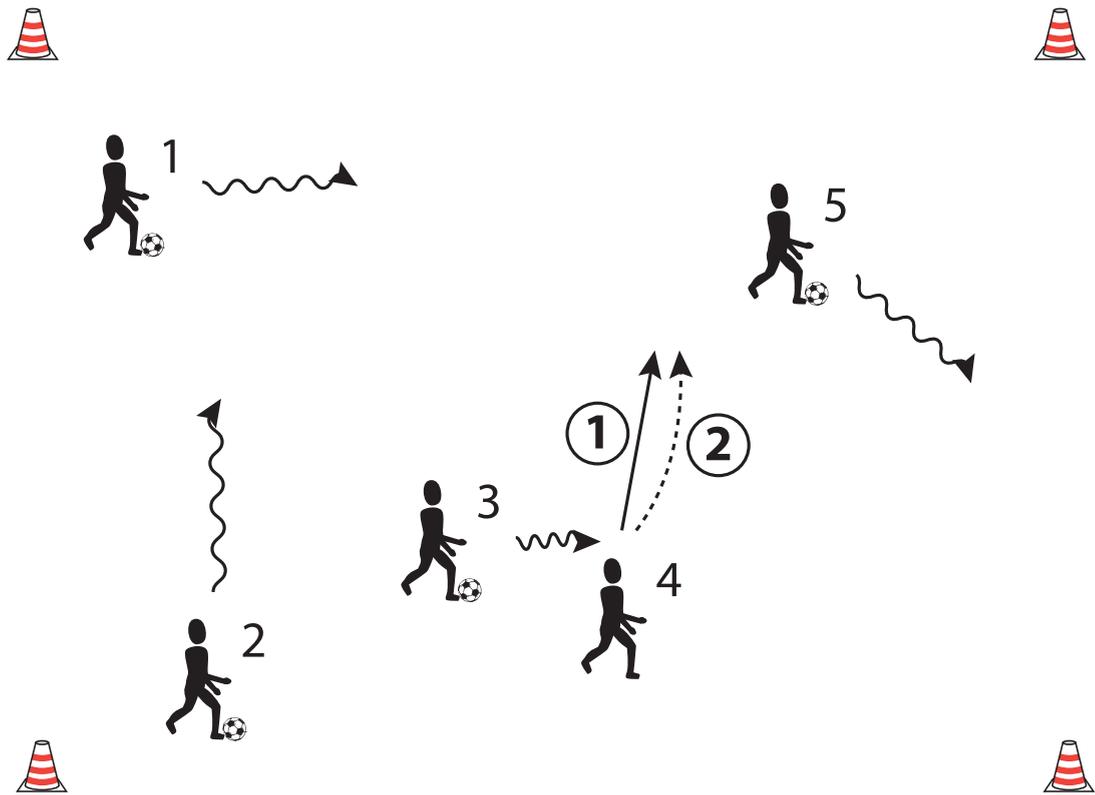
Wenn das gut klappt, könnt ihr auch einen zweiten Ball dazu nehmen (dann haben am Anfang die Spieler eins und drei einen Ball, der Ablauf bleibt ansonsten der gleiche).

Hütchen anlaufen



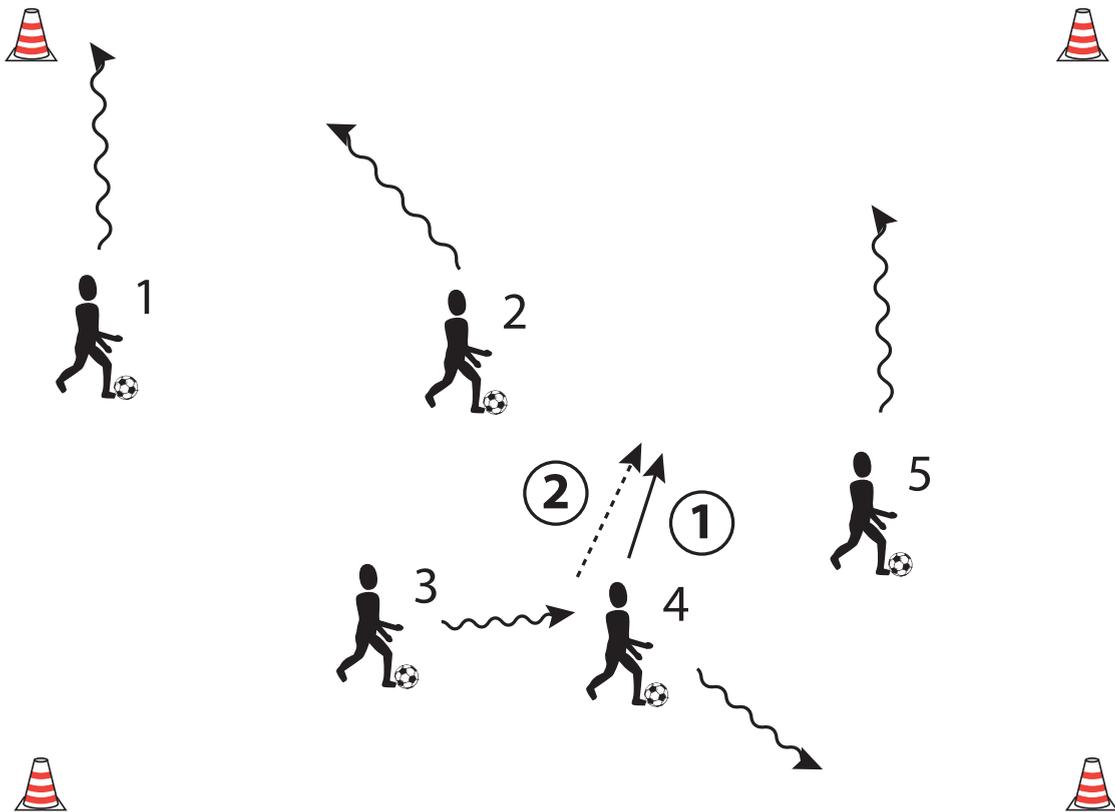
Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt mit diesem im abgesteckten Feld umher. Aufgabe ist es, auf ein bestimmtes Hütchen zuzudribbeln (z. B. zu einem blauen) und von dort aus direkt zum zweiten Hütchen der gleichen Farbe zu dribbeln. Danach wird eine neue Farbe angedribbelt und so weiter.

Balldieb I



Alle Spieler bis auf einen haben einen Ball. Die Spieler mit Ball dribbeln im abgesteckten Feld umher, der Spieler ohne Ball versucht, sich einen Ball zu erobern. Wenn ihm dies gelingt, wird der Spieler, dem er den Ball abgenommen hat, zum neuen Balldieb.

Beispiel: In der Zeichnung spitzelt der Spieler 4 dem Spieler 3 den Ball weg. Spieler 3 wird daraufhin zum neuen Dieb, Spieler 4 holt sich den eroberten Ball und dribbelt mit diesem im Feld umher.



Jeder Spieler hat einen Ball. Aufgabe ist es, mit dem eigenen Ball im abgesteckten Feld zu dribbeln und dabei zu versuchen, den anderen Spielern den Ball wegzuspitzeln. Dabei muss der eigene Ball aber weiter beschützt werden. Wenn einem Spieler der Ball weggespitzelt worden ist, holt dieser ihn sich zurück und darf gleich wieder mitmachen. Zählt, wie oft ihr es schafft, anderen den Ball wegzuspitzeln, ohne dabei euren eigenen zu verlieren!

Beispiel: In der Zeichnung spitzelt der Spieler 4 dem Spieler 3 den Ball weg und führt dann seinen Ball nach unten weiter. Spieler 3 holt den eigenen Ball und darf dann sofort weitermachen.

Hinweis für den Kapitän: Achte darauf, dass die Spieler sich wirklich nur dann den Ball wegzuspitzeln, wenn sie ihren eigenen noch am Fuß haben!