

Dribbeln und Schießen

„ Vom Langsamen zum Schnellen „

Ziel des Übens muß es sein, dem Anfänger einen Grundbestand an Fertigkeiten zu vermitteln, ohne die eine Teilnahme an (mehr oder weniger) komplexen Spielsituationen nicht zweckmäßig erscheint, da die Spannungs – und Erlebnispotentiale des Spiels ohne sie nicht erschlossen werden können.

Durch einen den Fähigkeiten der Übenden angepaßten Aktions – und Erprobungsrahmen sowie durch die Art der angebotenen Übungsformen haben Ungeübte die Möglichkeit, sich sukzessive zu verbessern und alle Übenden die Chance, den Übungsfortschritt motivierend zu erleben.

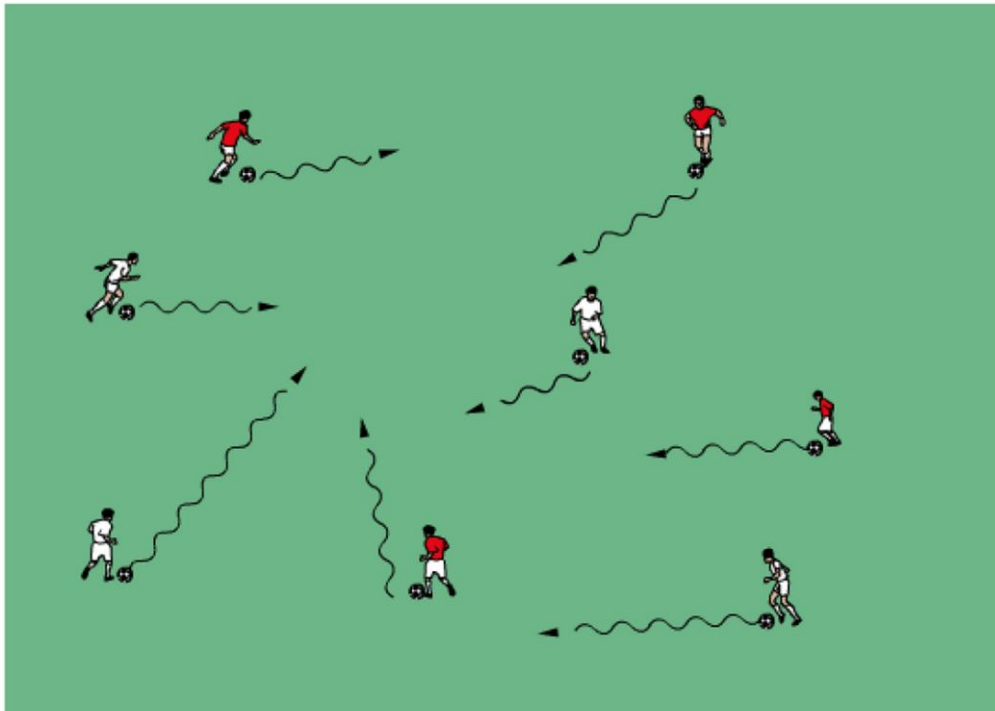
Entscheidend bei der Methodenwahl ist in diesem Zusammenhang die Frage, wie viele Freiheitsgrade dem Einzelnen eingeräumt werden sollen.

Dies bedeutet, daß im Rahmen des Ausbildungsprozesses zunächst eine solide Basis von technischen Fertigkeiten geschaffen werden muß, welche dann schrittweise ergänzt und ausgebaut wird. Dabei ist ein Vorgehen nach folgendem Schema sinnvoll:

| Lehr – und Lernstufen im Techniktraining | | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Stufe | Lehrstufe | Lernstufe |
| 1 | Kreativität fördern ! | Gestalten und Ergänzen |
| 2 | Vielfalt ermöglichen ! | Anwenden und Variieren |
| 3 | Voraussetzungen schaffen ! | Erwerben und Festigen |

Im ersten Teil werden freie Formen des Dribblings sowie Bewegungsspiele zum Thema Dribbling abgehandelt.

Übungen zum Dribbling



Die Spieler dribbeln im abgegrenzten Spielfeld und führen den Ball nach Vorgabe. Dabei werden verschiedene Spiele in das Dribbling eingebaut;

- Begrüßung mit Balltauschen
- Feuerwehrspiel
- Krakenfußball
- Bälle wegschießen
- Felderwechsel (mit Haifisch in der Mitte)

Spielregel Krakenfußball

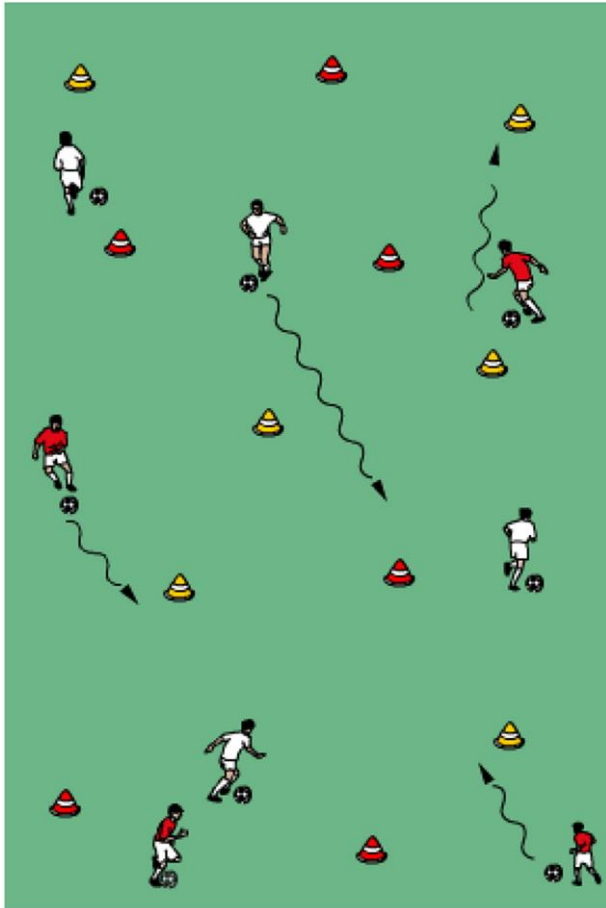
Ein Spielfeld wird mit Hütchen markiert. Es werden zwei Teams gebildet. Die Spieler des einen Teams verteilen sich im Feld und setzen sich auf den Boden. Die anderen Spieler stehen mit je einem Ball außerhalb des Feldes. Auf ein Zeichen des Trainers versuchen nun die Spieler mit Ball um die im Feld sitzenden Spieler herumzudribbeln. Diese müssen versuchen, den Dribblern den Ball wegzunehmen. Dabei dürfen sie auf Händen und Füßen laufen. Wer den Ball erobert, wird Dribbler, wer ihn verliert, wird Krake. Welcher Spieler hat am Ende der Spielzeit einen Ball?

Feuerwehrspiel

Die Spieler dribbeln im Feld. Der Trainer bewegt sich ebenfalls im Feld und hat zwei oder drei verschiedenfarbige Leibchen in der Hand. Von Zeit zu Zeit hebt er eines der Leibchen in die Höhe. Je nachdem, welche Farbe das Leibchen zeigt, müssen die Spieler eine vorher festgelegte Übung ausführen

(z.B. rotes Leibchen-schnell dribbeln, grünes Leibchen – nur rechter Fuß, gelbes Leibchen – nur linke Aussenseite).

Im zweiten Teil liegt das Hauptaugenmerk auf klar strukturierten Dribblingformen die dazu dienen, Grundtechniken zu erlernen und zu verbessern



Täuschungen am ruhenden Ball

In einem Spielfeld werden mehrere Hütchen verteilt.

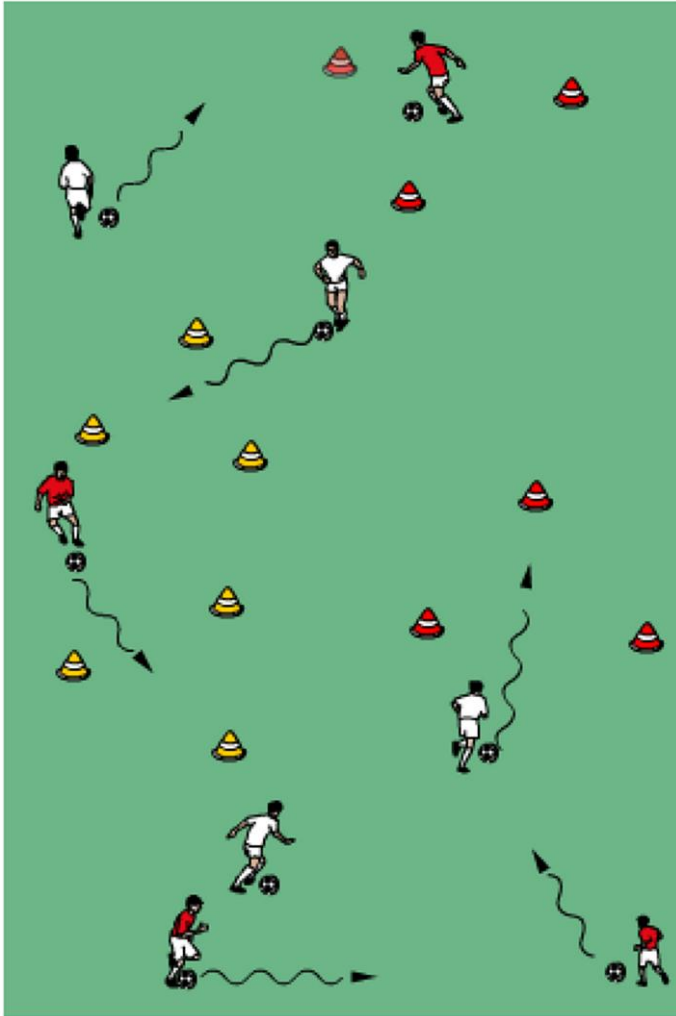
Die Spieler dribbeln im Spielfeld, halten jeweils vor einem Hütchen ihren Ball an, führen eine Finte aus dribbeln weiter.

Variation:

Die Farbe der Hütchen gibt die auszuführende Aufgabe oder die Art der Ausführung vor.

Nachdem in der ersten Phase des Trainings mit den kleinen Spielen der erste Bewegungsdrang der Kinder angesprochen wurde, sind die Kinder nun besonders sensibel und lernfähig. Es ist deshalb angezeigt, nun wichtige Basisübungen mit mittlerer Intensität in motivierende Spiel- und Übungsformen zu verpacken um schon im ersten Trainingsabschnitt folgende Ziele zu erreichen:

- Verbesserung der Fußballtechniken durch ständiges Wiederholen bereits gelernter Bewegungsmuster. Dies gibt den Spielern die notwendige Sicherheit für den Wettkampf.
- Die Übungen bereiten die Spieler auf Trainingsteile mit hoher Intensität vor.
- Die Trainingszeit wird optimal genutzt



Täuschungen am rollenden Ball

Innerhalb eines Feldes werden mehrere Hütchendreiecke verteilt. Die Spieler dribbeln nacheinander die Dreiecke an, stoppen ihren Ball, spielen ihn in das Dreieck, laufen dem Pass nach, fintieren am rollenden Ball und dribbeln seitlich aus dem Dreieck heraus.

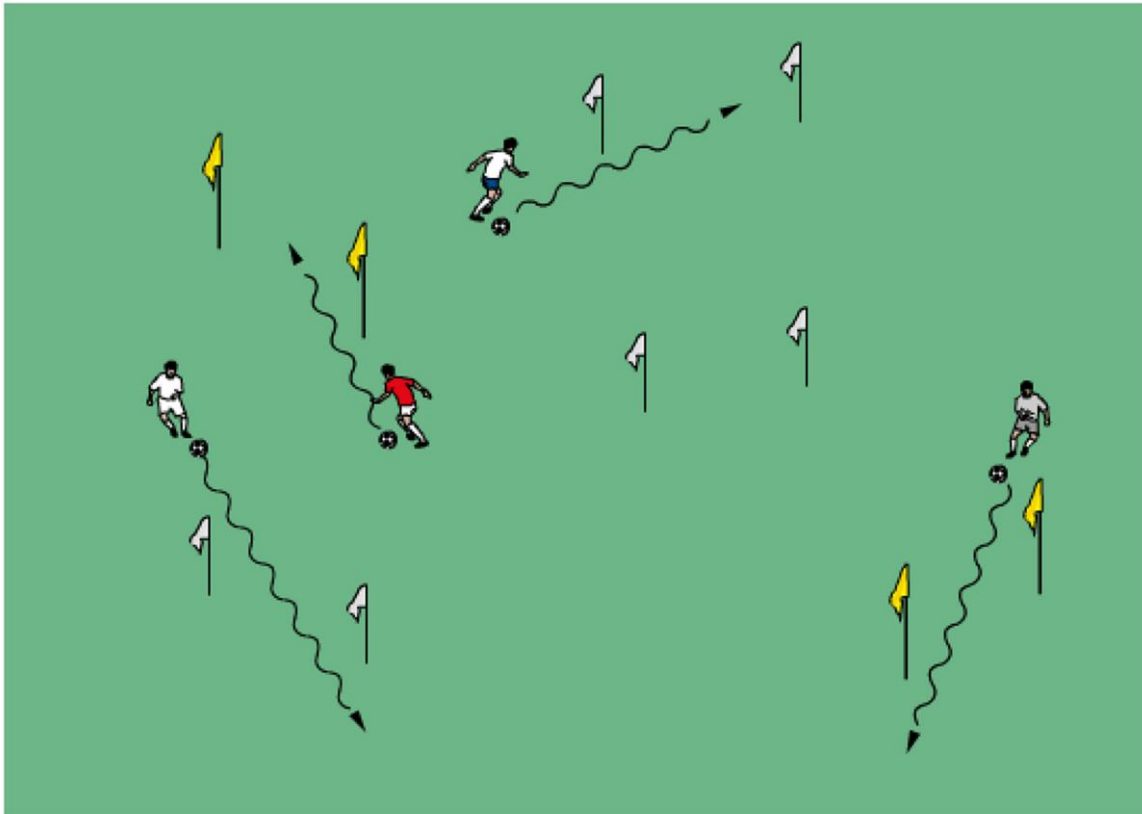
Variation: siehe oben

In diesen Übungsformen erlernen die Spieler nicht nur elementare Techniken. Durch die Art der Aufgabenstellung können gleichzeitig koordinative Fähigkeiten wie Orientierungsfähigkeit im Raum und Differenzierungsfähigkeit geschult werden.

Außerdem eignen sich solche Übungsformen besonders um selbst mit den Kleinsten einfache taktische Spiele durchzuführen.

Beispiel: Die Dreiecke sind nun die Rettungsinseln. Die Spieler dribbeln im Raum und sollen auf ein Zeichen des Trainers schnell eine Insel suchen. Es dürfen auf jeder Insel nur zwei Spieler sein. Wer keine freie Insel erwischt, bekommt einen Minuspunkt.

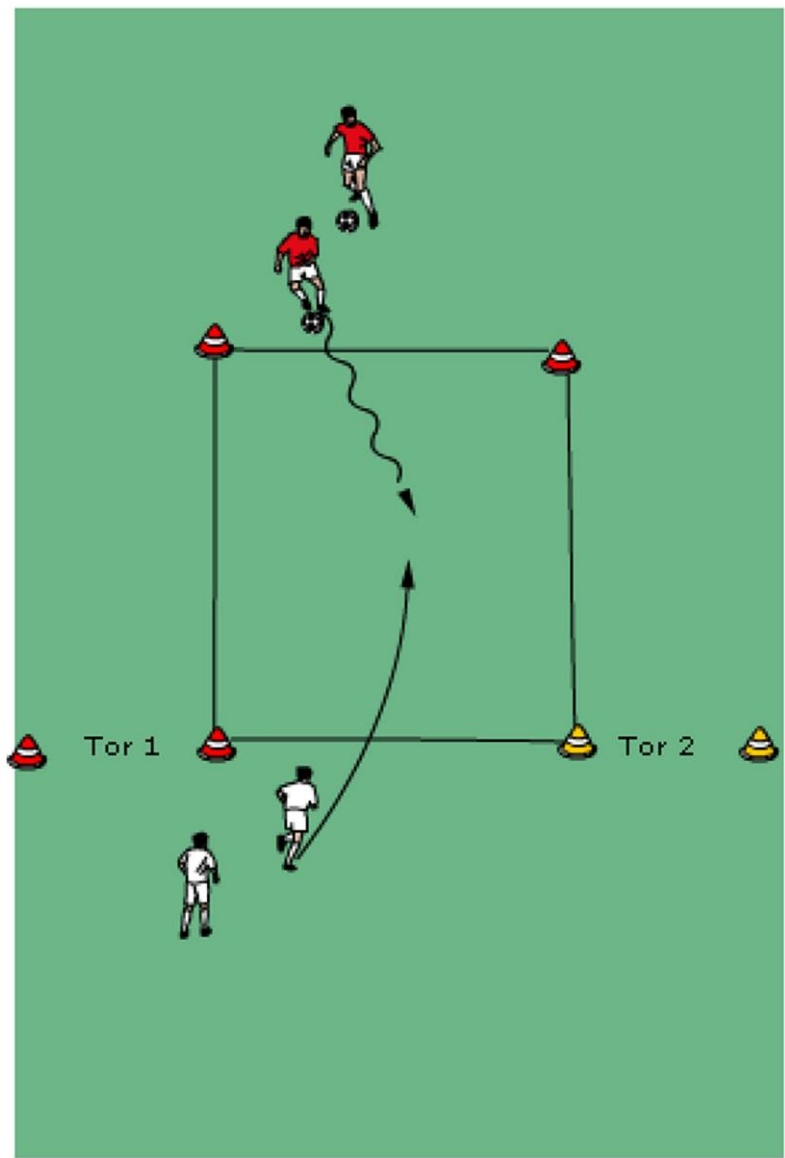
Dieses Spiel fördert die Orientierungsfähigkeit, das Reaktionsvermögen und die Fähigkeit, schnell Entscheidungen zu treffen.



In einem Feld sind mehrere Hütchentore aufgestellt. Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler dribbeln im Feld und führen an den Toren die vorgegebenen Übungen aus:

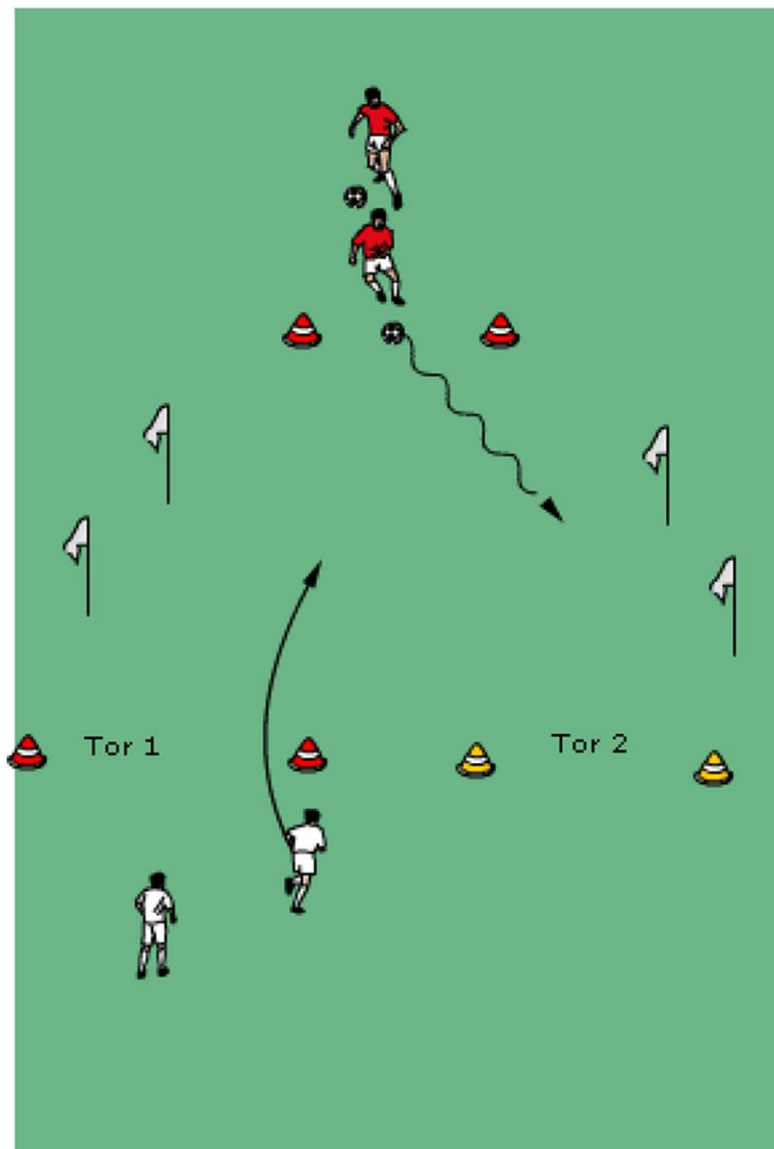
- dribbeln nur mit der Innenseite
- dribbeln nur mit der Außenseite
- dribbeln nur mit dem rechten Fuß
- dribbeln nur mit dem linken Fuß
- eindrehen vor dem ersten Hütchen, ausdrehen vor dem zweiten Hütchen
- vor dem ersten Hütchen den Ball mit der Sohle auf die Innenseite des anderen Fußes spielen und durch das Tor starten.

Zum Abschluß dieses Teiles spielen zwei Mannschaften in dem Feld Vier gegen vier oder Fünf gegen Fünf. Tore werden erzielt, wenn es einem Spieler gelingt, durch ein Tor zu dribbeln.



Hase und Jäger 1

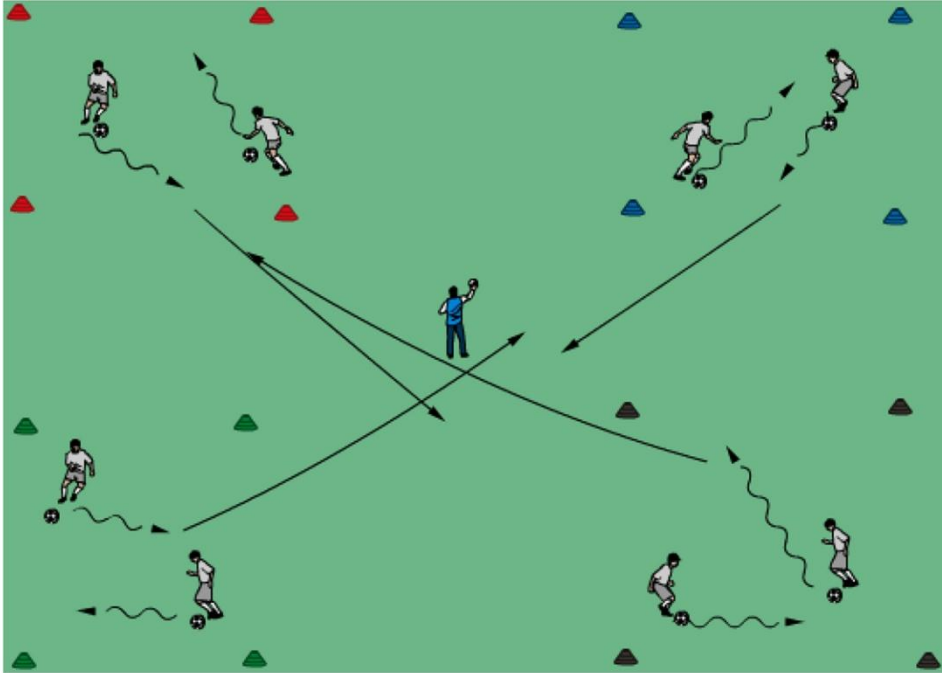
Auf ein Kommando des Trainers startet der Jäger um den inneren Pfosten von einem Tor in die Jagdzone. Gleichzeitig dribbelt der Hase in das Feld und versucht mit dem Ball durch Tor 1 oder 2 zu dribbeln.



Hase und Jäger 2

Jetzt gibt der Jäger das Startsignal:

Er läuft durch ein Tor. Der Hase beobachtet den Jäger und dribbelt zur jägerfernen Seite. Je nach Jägerverhalten versucht er dann durch eines der seitlichen Stangentore zu dribbeln.

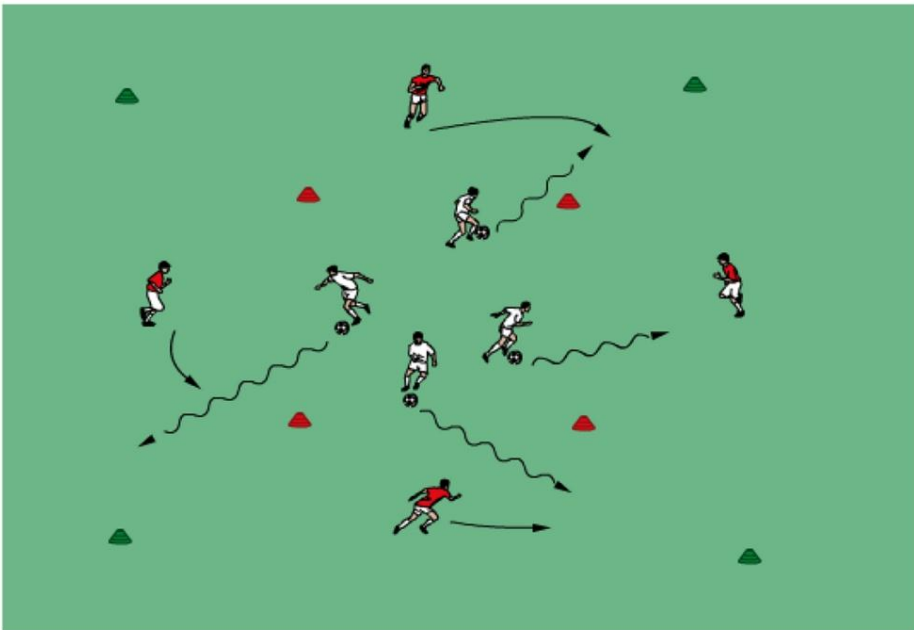


Verkehrspolizei

Die Spieler werden in vier Gruppen eingeteilt. Der Trainer steht als Verkehrspolizist in der Mitte. Auf ein Zeichen wechseln die Spieler ihre Felder, und laufen in die vom Polizisten angegebene Richtung.

Variation:

Mit verschiedenfarbigen Hemdchen kann der Trainer gleichzeitig die Laufgeschwindigkeit vorgeben.



Zonendurchbruch

Es werden ein kleines (rote Hütchen) und ein großes (grüne Hütchen) Spielfeld markiert. Im kleinen Spielfeld dribbeln die Spieler mit einem Ball. Um das kleine Spielfeld sind Wächter postiert. Die Spieler aus dem kleinen Spielfeld sollen nun versuchen, aus ihrem Spielfeld herauszudribbeln und über die Grenze des großen Spielfeldes zu gelangen

Zwischen den einzelnen Übungsabschnitten können immer wieder kleine Spielformen zur Auflockerung und zur Überprüfung des Lernfortschrittes eingefügt werden.

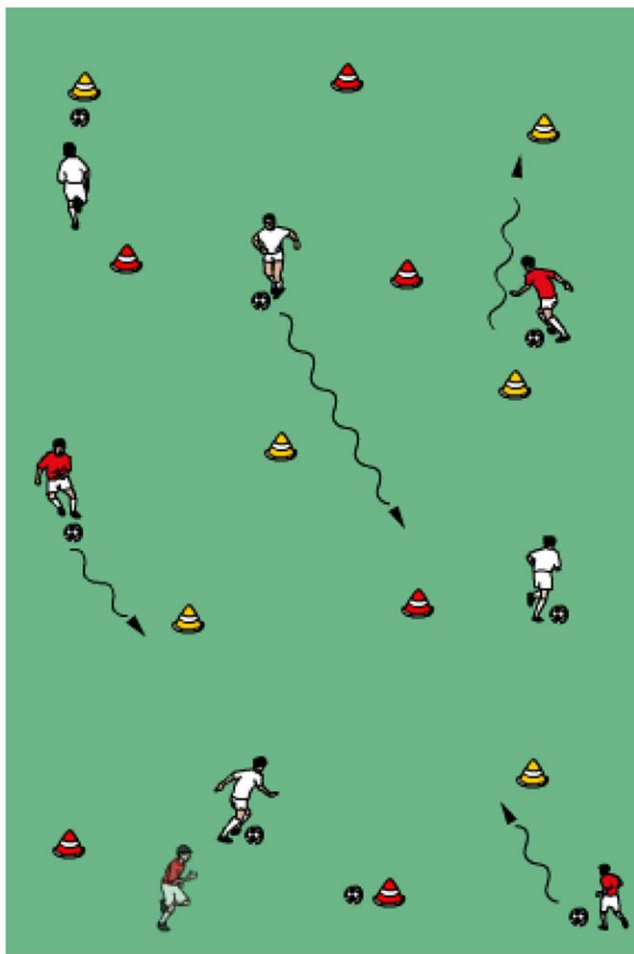
Dribbelspiel

In einem abgegrenzten Feld sind Hütchen verteilt. Die Spieler dribbeln frei im Feld. Auf ein optisches oder akustisches Zeichen suchen sich die Spieler schnell ein Hütchen. Wer keines erreicht, bekommt einen Minuspunkt.

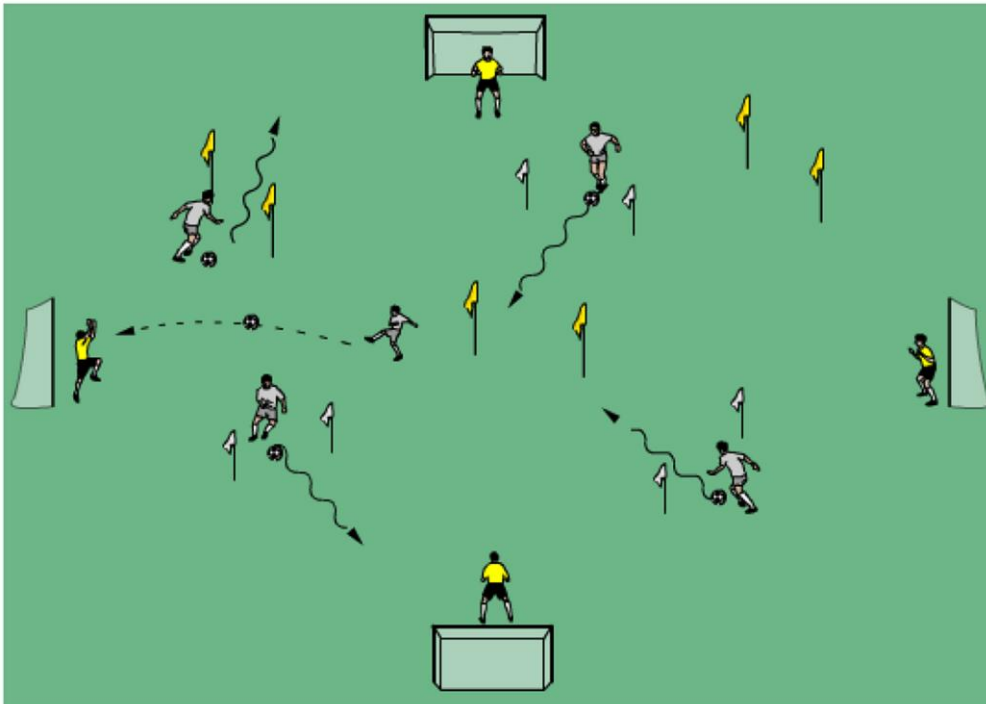
Variation:

An jedem Hütchen liegt bei Spielbeginn ein Ball. Die Spieler haben nun die Aufgabe, die Bälle zu transportieren. Die roten Spieler holen sich an roten Hütchen liegende Bälle und legen sie an freien gelben Hütchen ab. Die weißen Spieler holen die Bälle an gelben Hütchen und legen sie an freien roten Hütchen ab.

Dieses Spiel schult die Spielübersicht und die Reaktionsfähigkeit und hilft Entscheidungsverhalten



Im letzten Teil wird dann das Dribbling mit einer Anschlußaktion (hier Torschuß) kombiniert.



In einem Feld sind mehrere verschiedene Hütchentore aufgestellt. An den Seiten des Spielfeldes sind Stangentore aufgebaut. Die Spieler dribbeln nun durch die Tore. Nachdem sie drei Tore durchdribbelt haben, dürfen sie auf eines der Tore schießen. Bei Torerfolg wechseln sie mit dem Torhüter die Aufgabe, erzielen sie kein Tor, dribbeln sie weiter.

Variation:

- Es werden zwei Mannschaften gebildet. Zu Beginn besetzt jedes Team die Hälfte der Tore. Die Spieler schießen nur auf Tore, die von Torhütern der gegnerischen Mannschaft bewacht werden. Welche Mannschaft schießt die meisten Tore?
- Es werden jetzt zusätzlich Abwehrspieler eingebaut. Die Abwehrspieler bewegen sich ohne Ball im Feld und sollen Tore dadurch verhindern, daß sie in Tore laufen, die ein anderer Spieler durchdribbeln will. Ein besetztes Tor ist für den Dribbler gesperrt und er muß sich ein anderes freies Tor suchen.