

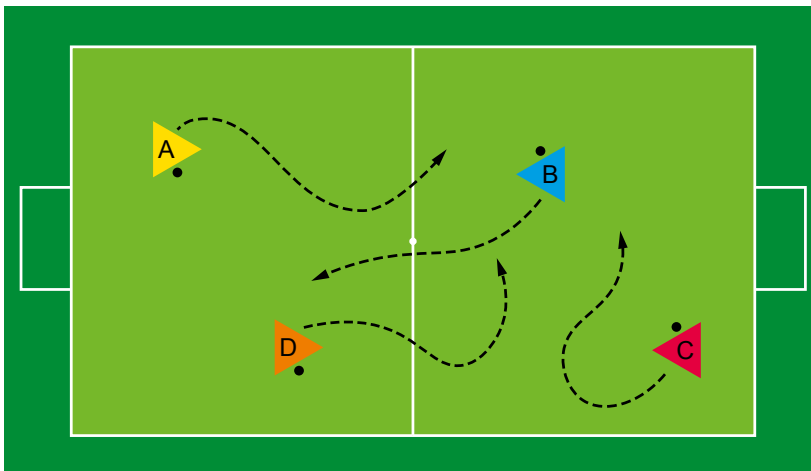
# FUSSBALL – DRIBBELN

## Lektion 1

Aufwärmen

10'

### BALLFÜHREN/DRIBBELN



#### Aufstellung

Alle Teilnehmenden erhalten einen Ball.

#### Ausführung

**01** Die Spielenden führen den Ball frei in der Halle.

- Ball nur mit dem rechten Fuss führen
- Ball nur mit dem linken Fuss führen
- Ball nur mit dem Innenrist führen
- Ball nur mit dem Aussenrist führen
- Mit Ball um die eigene Achse drehen li/re
- Ball mit der Fusssohle überziehen vw/rw

**02** Ballhandling an Ort

Ball wird zwischen den eigenen Füßen hin und her gespielt. Verschiedene Basic-Tricks erfinden oder einen bereits bekannten Trick ausführen.

**03** Mobilisation mit dem Ball

- Ball im breiten Grätschstand in den Händen halten. Ball in einer grossen 8 wechselseitig um die Beine führen.
- Ball im breiten Grätschstand zwischen den Beinen in den Händen halten, wobei eine Hand hinter dem rechten Bein und eine Hand vor dem linken Bein den Ball fasst. Schnell umgreifen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

- Ball im breiten Grätschstand in den Händen halten. Ball zwischen den Beinen hinter dem Körper hochwerfen, sofort aufrichten und den Ball wieder über dem Kopf fangen.
- Ball im breiten Grätschstand in den Händen halten. Ball über dem Kopf nach hinten führen, so loslassen, dass der Ball nach nur einem Bodenkontakt zwischen den Beinen gefangen werden kann.

#### Varianten

- Ausführungen nur im Schrittempo
- Tempo steigern
- Körpertäuschungen einbauen
- Unterschiedliche Bälle verwenden

#### Coaching

- Enges Ballführen
- Beidfüssigkeit
- Blick vom Ball lösen (Kopf aufrecht halten)

#### Material

- 1 Ball pro Person
- Evtl. weitere unterschiedliche Bälle

# FUSSBALL – DRIBBELN

## Lektion 1

Technik

10'

### ÜBUNG 1 LIGADRIBBELN



#### Aufstellung

Das Spielfeld in drei gleich grosse Felder aufteilen. Alle Spielenden stellen sich mit ihrem Ball in der untersten Liga auf.

#### Ausführung

Alle Spielenden dribbeln mit ihrem Ball durch das markierte Feld und versuchen gleichzeitig, einen gegnerischen Ball wegzuspielen. Gelingt dies, darf die erfolgreiche Spielerin/der erfolgreiche Spieler eine Liga aufsteigen. Wird jedoch der eigene Ball von einer Gegnerin/einem Gegner weggespielt, so muss die Spielerin/der Spieler eine Liga absteigen. Ziel des Spiels ist es, in die höchste Liga aufzusteigen, und sich dort als einzige Spielerin/einziger Spieler zu behaupten.

#### Varianten

Nach einer gewissen Zeit die Ligen wechseln: die tiefste Liga wird zur höchsten Liga und umgekehrt.

#### Coaching

- Enge Ballführung
- Blick vom Ball lösen
- Ball stets unter Kontrolle halten

#### Material

- 1 Ball pro Person

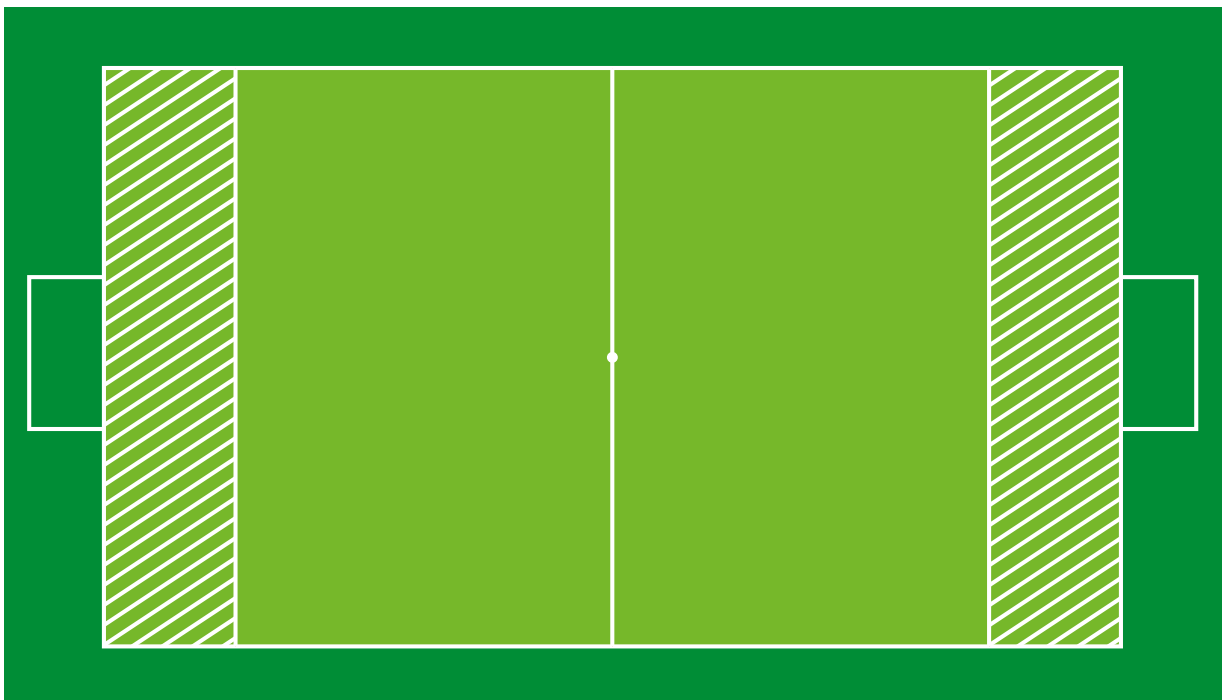
# FUSSBALL – DRIBBELN

## Lektion 1

Technik

10'

### ÜBUNG 2 BALLDIEB



#### Aufstellung

In der Halle zwei Endzonen definieren. Alle Spielenden stellen sich mit ihrem Ball in einer Endzone auf. Eine Person ohne Ball startet in der Endzone vis-à-vis.

#### Ausführung

Auf ein Kommando der Spielleiterin/des Spielleiters beginnen alle Spielenden ihren Ball durch die Mittelzone in die gegenüberliegende Endzone zu dribbeln. Die Person ohne Ball versucht, in der Mittelzone möglichst vielen Spielenden den Ball wegzuspielen. Gelingt dies, werden diese ebenfalls zu Fängern. Wer schafft es, am meisten Runden fehlerlos zu überstehen? Die Spielleiterin/der Spielleiter sammelt die überzähligen Bälle jeweils ein.

#### Varianten

– Endzone vergrößern oder verkleinern

#### Coaching

– Enge Ballführung  
– Ball stets unter Kontrolle halten  
– Ball darf nicht nur durch die Mittelzone durchgepasst und mit Nachlaufen wieder unter Kontrolle gebracht werden

#### Material

– 1 Ball pro Person  
– Ballwagen für die überzähligen Bälle

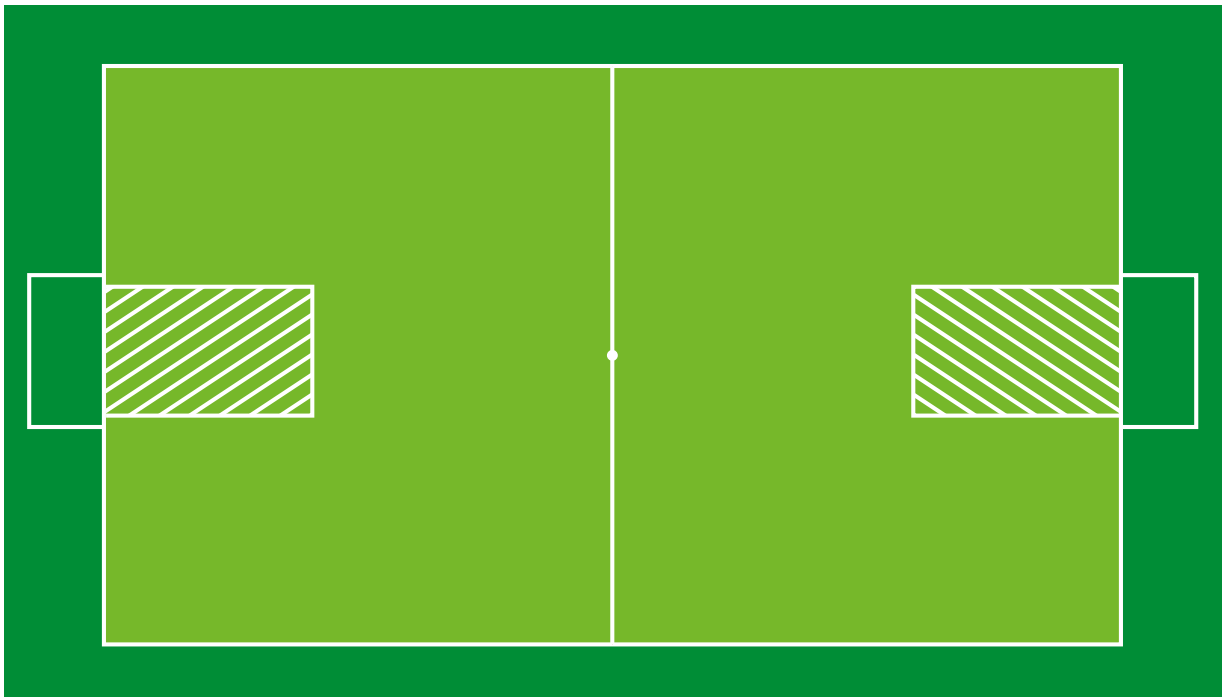
## FUSSBALL – DRIBBELN

## Lektion 1

*Spiel*

25'

### ZONENFUSSBALL



#### **Aufstellung**

- 3 Teams (4:4 oder 5:5) bilden
- Als Endzone den Basketballtorraum definieren

#### **Ausführung**

Zwei Teams, bestehend aus 4 bis 5 Spielenden, verteidigen ihre eigene Endzone und versuchen den Ball in die gegnerische Endzone zu dribbeln oder zu passen. Kann der Ball in der gegnerischen Endzone unter Kontrolle gebracht werden, ergibt es 1 Punkt. Erzielt ein Team 2 Punkte darf es im Feld bleiben, Verlierer haben Pause, ein neues Team als Herausforderer betritt das Feld.

#### **Varianten**

- Endzone vergrössern oder verkleinern
- Nur Flachpässe erlaubt
- Turnierform
- Unterschiedliche Bälle verwenden

#### **Coaching**

- Zusammenspiel
- Mut zum Dribbling

#### **Material**

- 1 Ball
- Überzieher für die Gruppen
- Evtl. weitere unterschiedliche Bälle

# FUSSBALL – DRIBBELN

## Lektion 1

Ausklang

5'

### AUSLAUFEN

#### Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

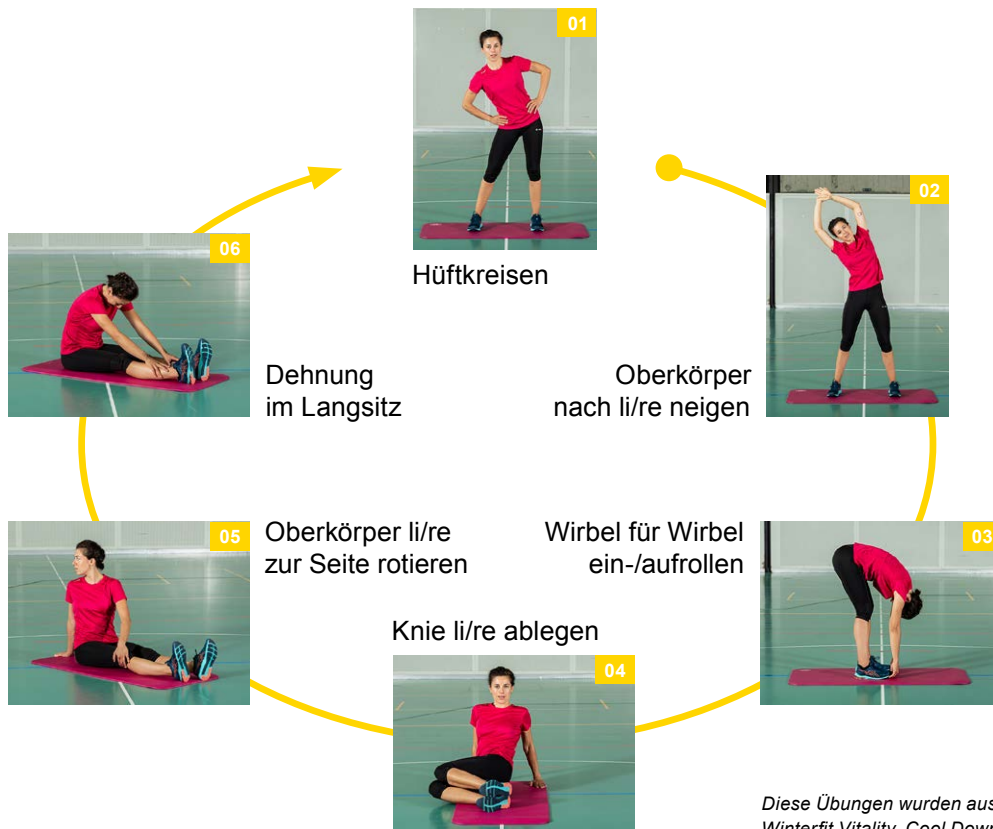
#### Ausführung

- 01 Hände in der Hüfte einstützen und das Becken nach links und rechts kreisen.
- 02 Arme gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite neigen.
- 03 Arme gestreckt neben dem Körper hängen lassen und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

- 04 Im Sitz die Beine angewinkelt aufstellen und die Hände hinter dem Gesäss abstützen. Die Knie abwechselnd nach links und rechts zur Seite Richtung Boden ablegen.
- 05 Im Sitz die Beine strecken und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren. Jeweils die entsprechende Hand hinter dem Gesäss abstützen.
- 06 Im Sitz die Beine strecken und den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne senken.

#### Coaching

Ruhige Bewegungsausführung, evtl. mit passender Musik im Hintergrund.







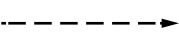
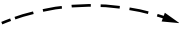



*Diese Übungen wurden aus dem Programm Winterfit Vitality, Cool Down übernommen.*

# FUSSBALL – DRIBBELN

## Lektion 1

### Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spielende mit Ball
	Spielende ohne Ball
	Spielende der gleichen Gruppe mit Ball
	Spielende der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung)
	Laufweg (normale Verschiebung)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Langbank
⊕	Malstab
⊙	Pylone