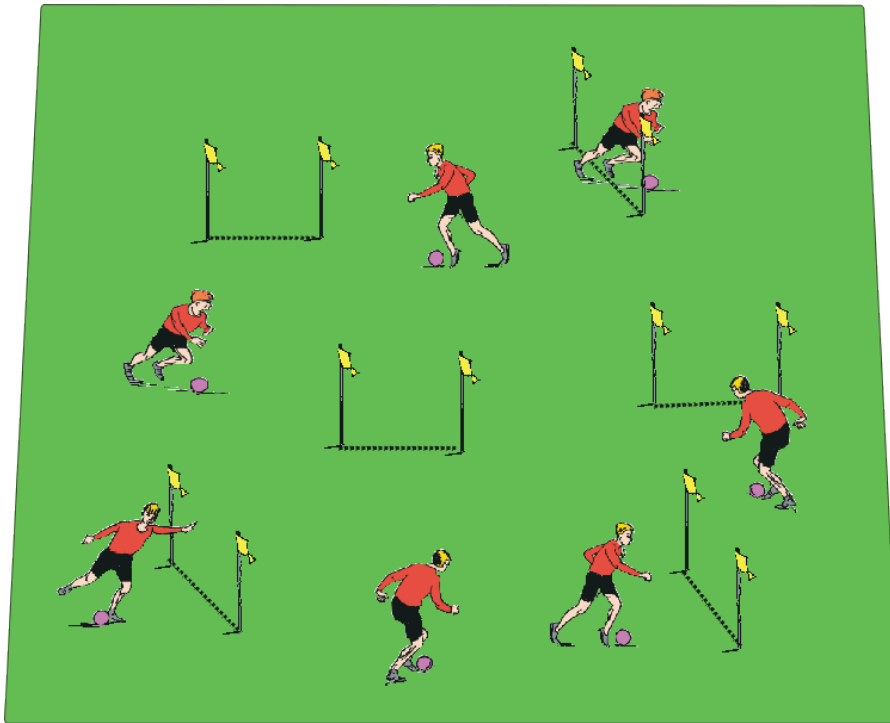


Elinor-Ostrom-Schule	Fußball	Übungen Ballführung
-----------------------------	----------------	----------------------------

Aus: <http://www.fussballtrainer-forum.de/dribble.html>

Ballführung



Organisation:

Auf einem begrenzten Spielfeld werden zahlreiche Stangen- oder Hütchentore aufgestellt.

Jeder Spieler erhält einen Ball.

Ablauf:

Jeder Spieler dribbelt den Ball durch die Tore.

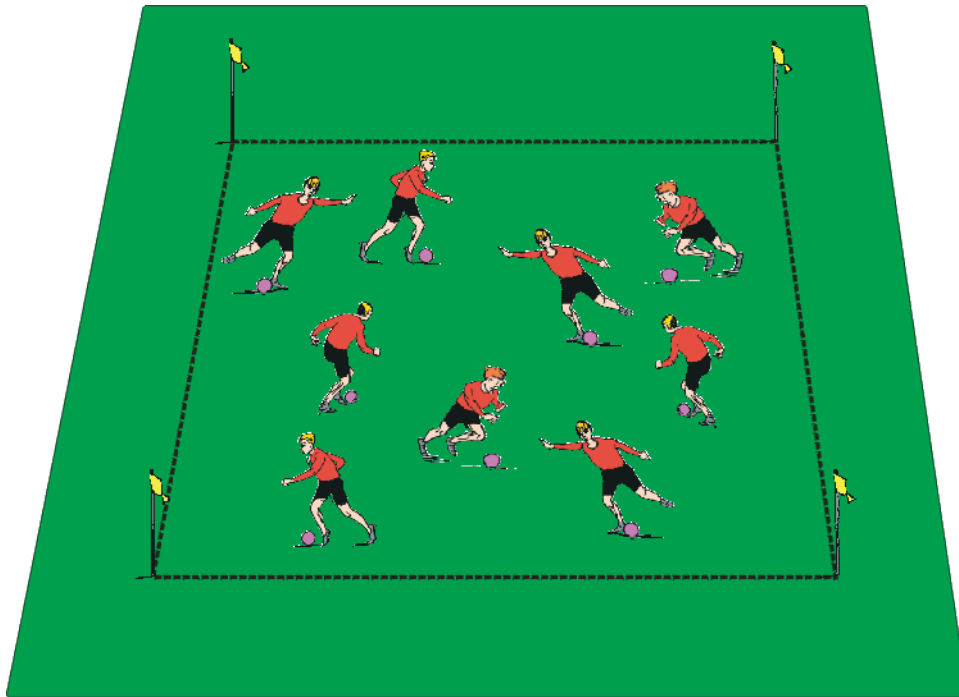
Es darf nicht zweimal hintereinander durch dasselbe Tor gedribbelt werden.

Varianten:

- Der Ball darf nur mit dem schwachen Fuß geführt werden.
- Zwei Spieler ohne Ball agieren als "Zerstörer", d.h. ihre Aufgabe ist es lediglich, die Bälle der Mitspieler wegzuschießen.
- Zwei Spieler haben am Anfang keinen Ball. Sie müssen versuchen, den Ball eines Mitspielers zu erobern und anschließend ebenso die Tore durchdribbeln. Die Spieler, die den Ball verloren haben, müssen einem anderen Mitspieler den Ball "abjagen".
- Ein Tor muss nicht durchdribbelt werden, sondern der Ball muss durch das Tor gepasst werden. Dabei darf der Spieler nicht durch das Tor laufen, sondern muss um das Tor herumlaufen.
- Auf das Kommando "Bäumchen wechsel Dich!" stoppen die Spieler ihren Ball und suchen sich einen Ball von einem anderen Spieler.

Material: Hütchen, Bälle

Ballführung im Viereck



Organisation:

Mit Hütchen oder Fahnenstangen wird ein etwa 10x10 Meter großes Feld abgesteckt.

Jeder Spieler erhält einen Ball.

Ablauf:

Jeder Spieler dribbelt den Ball beliebig durch das Spielfeld.

Bei Zusammenstoß zweier Spieler müssen diese zwei Kniebeugen durchführen.

Variationen:

Der Ball darf nur mit der Außenseite des Fußes geführt werden.

Der Ball darf nur mit dem schwachen Fuß geführt werden.

Auf Kommando müssen die Spieler eine Finte durchführen (z.B. Übersteiger etc.).

Die Spieler müssen mit dem Ball "Achten" dribbeln.

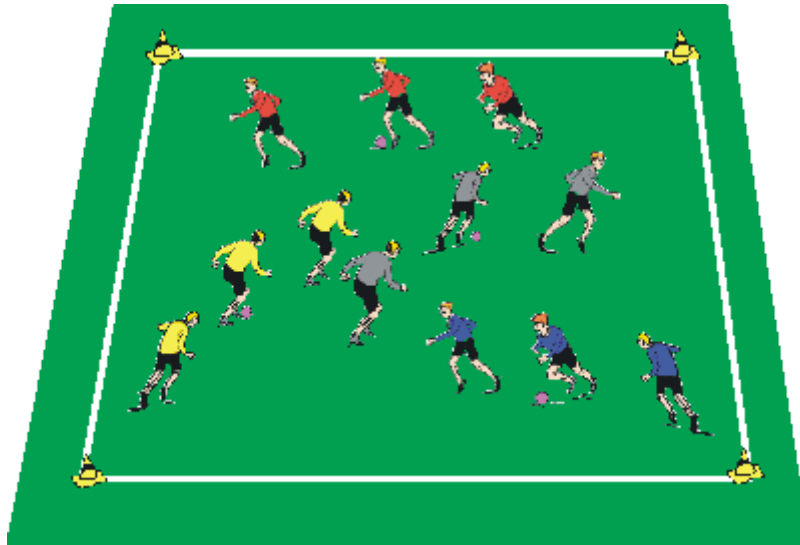
Im Spielfeld werden weitere Hütchen als Hindernisse aufgestellt.

Ein "Leitspieler" stoppt den Ball auf eine bestimmte Weise (z.B. mit der Sohle, mit dem Knie, mit der Hand etc.). Ebenso müssen es die übrigen Mitspieler machen.

Wer als letzter den Ball stoppt, ist der nächste "Leitspieler".

Material: Je ein Ball pro Mitspieler

Die Dribbel-Schlange



Organisation:

Es wird ein quadratisches Spielfeld abgesteckt (Größe abhängig von der Teilnehmerzahl).

Die Spieler bilden Dreiergruppen.

Jede Gruppe erhält einen Ball.

Aufgabe:

Die Spieler laufen -als Schlange- hintereinander.

Jeweils der mittlere Spieler dribbelt den Ball. Er versucht dem Anführer seiner Schlange zu folgen.

Der Dritte folgt dem Laufweg des Zweiten.

Auf Kommando des Trainers stoppt der Mittlere den Ball und wird neuer Anführer seiner Schlange.

Der vorderste Spieler reiht sich hinten an.

Der hintere übernimmt, als neuer mittlerer Spieler, den Ball.

Trainingsziele:

Der vorderste Spieler soll das Tempo und die Laufwege variieren (auch zwischendurch stoppen).

Der ballführende Spieler soll dazu gebracht werden, den Blick vom Ball -den Kopf hoch- zu halten. Nur so kann er dem Vordermann folgen.

Varianten:

Man sollte als Trainer auch Anweisungen geben: Dribbling nur mit einem bestimmten Fuß, nur mit der Innenseite, Außenseite u.s.w.

Material: Je ein Ball pro Dreiergruppe

Reise nach Jerusalem



Organisation:

Im einem quadratischen Spielfeld (Seitenlänge 15-20m) werden 1x1m große "Rettungszonen" mit Hütchen absteckt.

Die Anzahl der Rettungszonen entspricht der Anzahl der Spieler.

Jeder Spieler hat einen Ball.

Aufgabe:

Die Spieler dribbeln frei im Spielfeld.

Auf Pfiff des Trainers dribbeln die Spieler schnell zur nächsten "Rettungszone".

Jede "Rettungszone" darf nur von einem Spieler besetzt werden.

Nach jedem Durchgang wird eine "Rettungszone" entfernt.

Nachdem im ersten Durchgang jeder Spieler eine "Rettungszone" fand, wird bei den nächsten Durchgängen immer ein Spieler keine finden. Dieser Spieler scheidet aus.

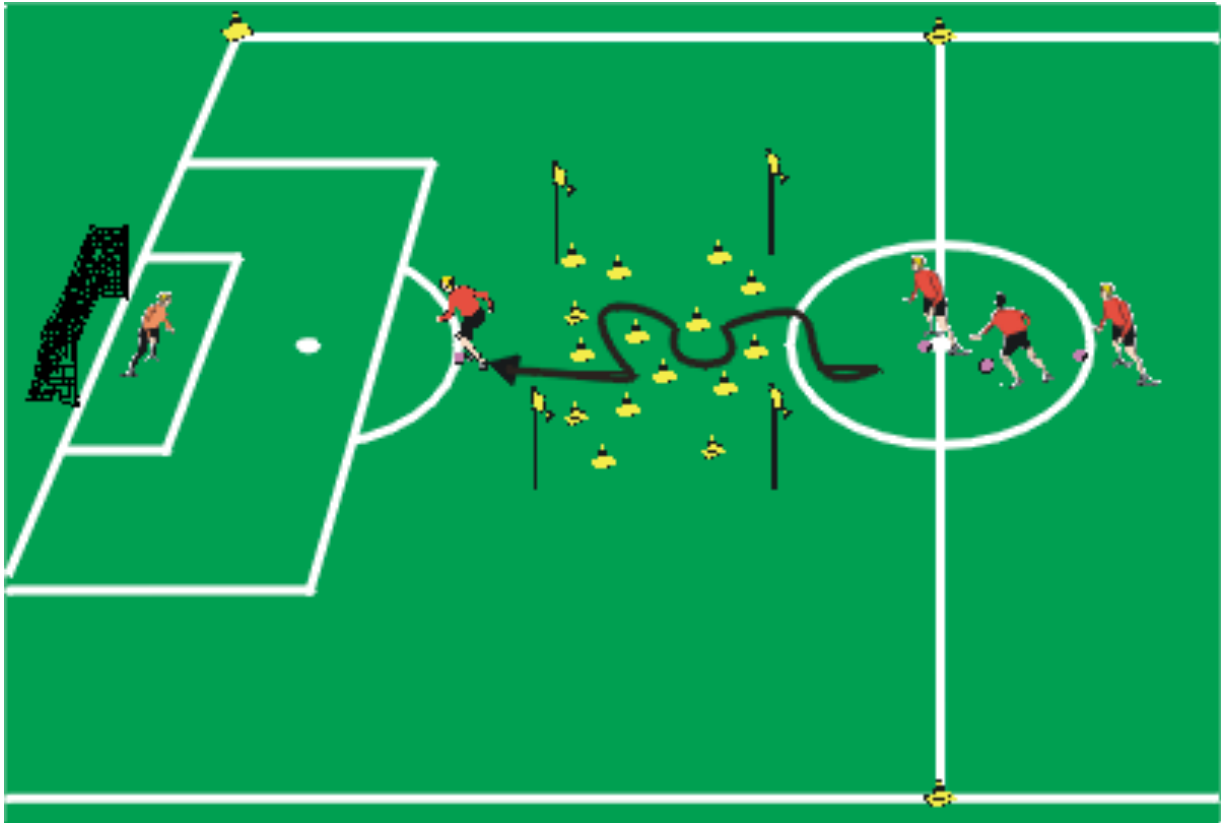
Im letzten Durchgang werden die beiden letzten Spieler versuchen die eine übrig gebliebene "Rettungszone" zu erreichen. Wer diese erreicht, ist der Sieger des Spiels.

Varianten:

Die Spieler, die keine Zone erreichen, scheiden nicht aus sondern erhalten - im Gegensatz zu den Spieler die eine Zone besetzen konnten - keinen Punkt. So muss keiner die Übung vorzeitig beenden. Wer nach einer bestimmten Anzahl von Durchgängen die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.

Material: Ein Ball pro Spieler, ein Hütchen pro Spieler

Hütchenlabyrinth



Organisation:

Wie in der Abbildung wird ein viereckiges Feld abgesteckt.

In diesem Feld werden beliebig Hütchen (alternativ: andere Hindernisse) aufgestellt.

Jeder Spieler mit einem Ball an der Mittellinie.

Ein Torhüter.

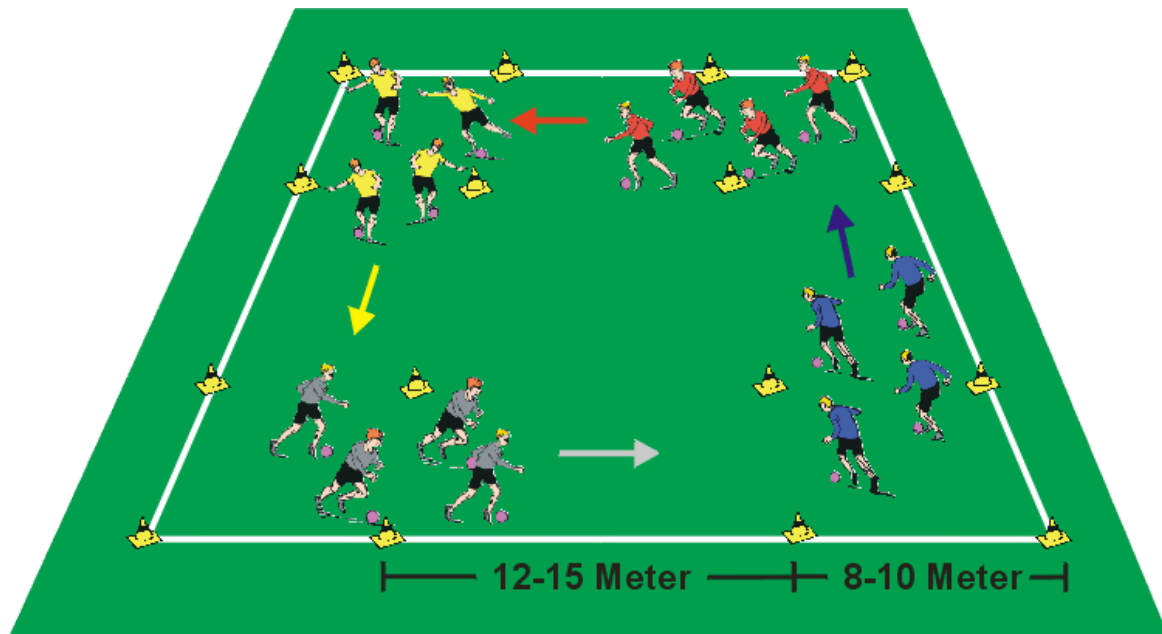
Ablauf:

Der erste Spieler startet von der Mittellinie und muss durch das Hütchenlabyrinth dribbeln, ohne ein Hütchen zu berühren.

Nach Durchqueren des Hütchenlabyrinths schließt der Spieler mit einem Torschuss ab.

Material: ca. 10 Hütchen, mind. 3 Bälle

Feldwechsel



Organisation:

Wie in der Abbildung wird ein Feld mit vier Eckfeldern abgesteckt. (Es ist auch ein Dreieck möglich).

Es werden vier (drei) Mannschaften mit gleich vielen Spielern gebildet.

In jeder Eckzone befindet sich jeweils eine Mannschaft.

Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Ablauf:

Auf Kommando des Trainers "Im Uhrzeigersinn" oder "Gegen den Uhrzeigersinn" müssen die Spieler die Felder wechseln. Dabei sollte der Trainer den Spielern vorher erklären, was die beiden Begriffe bedeuten.

Die Mannschaft, die zuerst mit allen Spielern in das nächste Feld gewechselt ist, erhält einen Punkt.

Welche Mannschaft hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?

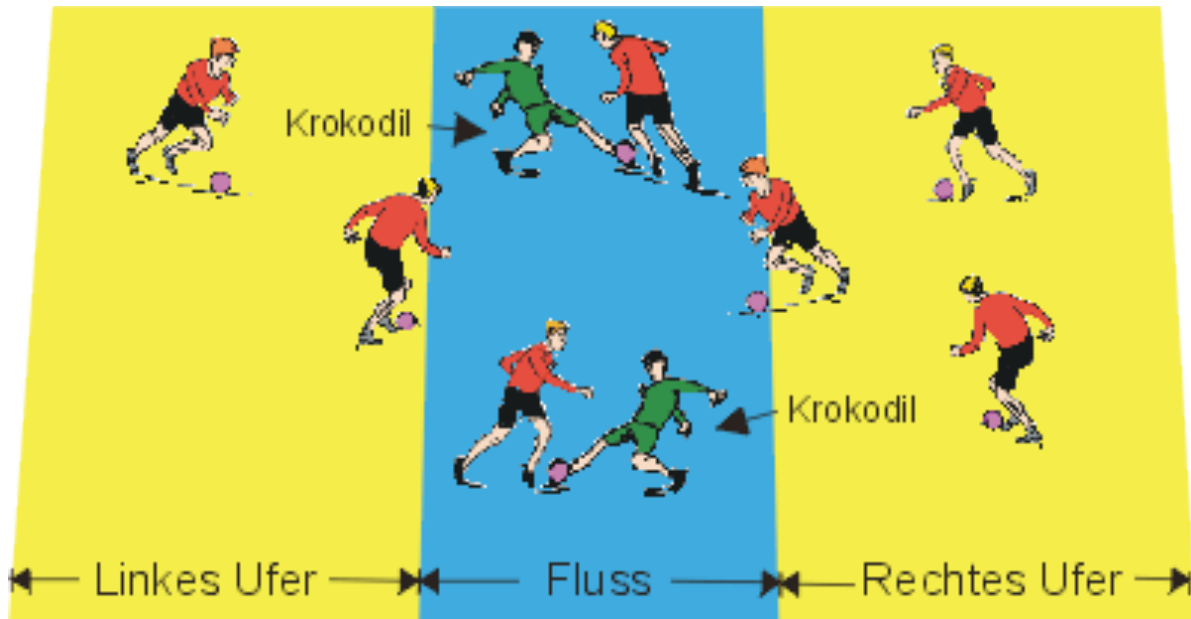
Variante:

Um den Spielern den Ablauf verständlich zu machen, kann die Übung zunächst ohne Ball durchgeführt werden.

Es ist auch das Kommando "Diagonal" erlaubt. Dann müssen die Teams diagonal die Felder wechseln. Hierbei muss darauf geachtet werden, dass keine Zusammenstöße zustande kommen.

Material: pro Spieler ein Ball, 4 Hütchen pro Feld

Flussüberquerung



Aufbau:

Es werden wie in der Grafik drei Zonen abgesteckt.

Die mittlere Zone bildet den circa 20 m breiten Fluss, in dem zwei Spieler als Krokodile "herrschen".

Die seitlichen Zonen bilden die Uferzonen.

Alle anderen Spieler dribbeln zu Beginn des Spiels in den beiden Uferzonen.

Aufgabe:

Die Spieler müssen den Fluss überqueren, indem sie den Ball ans andere Ufer dribbeln.

Die beiden Krokodile versuchen, die Flussüberquerung zu verhindern, indem sie die Bälle der "Flussüberquerer" wegschießen.

Wer hat nach 2 Minuten den Fluss am häufigsten durchdribbelt?

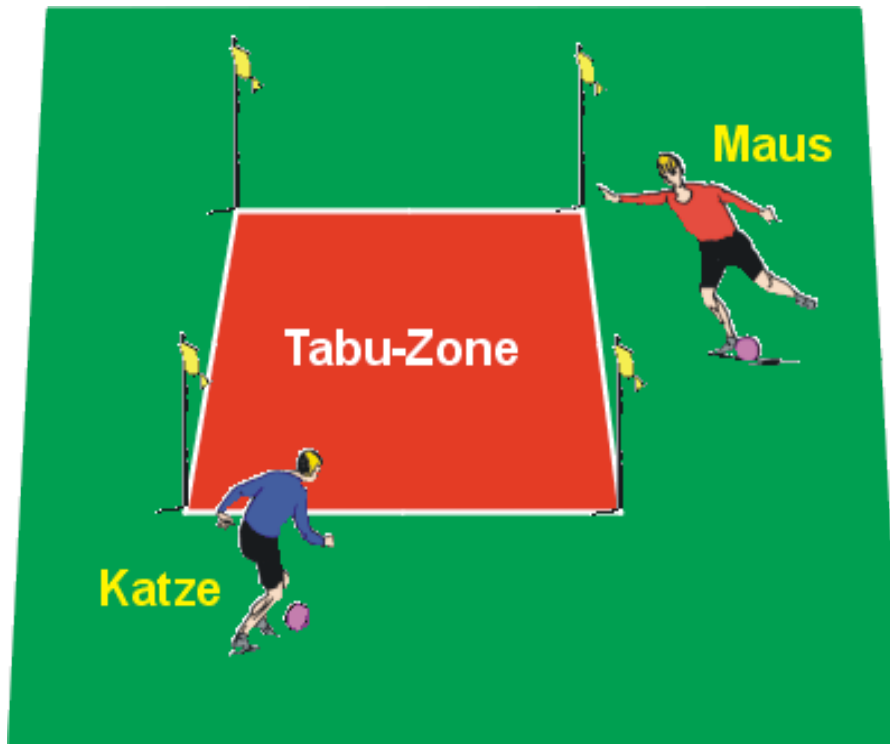
Variationen:

Drei oder mehrere Spieler als Krokodile.

Hat ein Krokodil einen Ball erobert, tauscht er mit seinem Gegenspieler die Rollen.

Material: Ein Ball pro Spieler, Hütchen zum Feld abstecken

Fang die Maus!



Organisation:

Es wird ein 1 bis 2 Meter breites Quadrat abgesteckt.

Zwei Spieler mit je einem Ball.

Hinweis: Bei mehr Spielern werden mehr Quadrate abgesteckt.

Aufgabe:

Ein Spieler als "Katze" versucht, den anderen Spieler ("Maus") zu fangen.

Beide Spieler müssen den Ball beim Laufen dribbeln und dürfen das Quadrat nicht durchlaufen oder betreten.

Hat die "Katze" die "Maus" gefangen, wechseln die Aufgaben.

Variante:

Vier Spieler mit je einem Ball. Wer eingeholt wurde, setzt aus.

Material: Je ein Ball pro Spieler, 4 Hütchen pro Quadrat

Bälle hamstern



Organisation:

In den Ecken eines 30x30 Meter großen Quadrates werden 5x5 Meter Zonen abgesteckt. (Auch mit drei Mannschaften in einem Dreieck möglich).

Vier Mannschaften mit max. 5 Spieler. Jeder Mannschaft wird eine Eckzone zugeordnet.

Mindestens 10-15 Bälle befinden sich am Anfang in der Mitte des Spielfeldes. Die Spieler befinden am Anfang jeweils hinter den Linien ihrer Eckzone.

Ablauf:

Auf Signal des Trainers startet ein Spieler jeder Mannschaft in die Mitte des Spielfeldes und dribbelt einen herumliegenden Ball in die eigene Eckzone.

Danach schlägt er einen nächsten Spieler seiner Mannschaft ab, der nun wiederum einen Ball aus der Mitte in die eigene Eckzone dribbelt.

Sind in der Mitte keine Bälle mehr, so dürfen Bälle aus fremden Eckzonen "gestohlen" werden, d.h. in die eigene Eckzone gedribbelt werden.

Es darf aber weiterhin nur jeweils ein Spieler jeder Mannschaft agieren und erst durch Abschlagen darf der nächste Spieler ins Feld eintreten.

Die eigene Eckzone darf nicht verteidigt werden, d.h. gegen das "Stehlen" von Bällen aus der eigenen Eckzone kann nichts unternommen werden!

Wettbewerb:

Welche Mannschaft hat nach 4 Minuten die meisten Bälle in der eigenen Eckzone?

Material: 10 – 15 Bälle (ggf. weniger), 12 Hütchen, ggf. Parteibänder

Bewegliches Tor



Organisation:

- Zwei zahlenmäßig gleichstarke Mannschaften (z.B. 6 Spieler je Mannschaft)
- Eine Stange (1,50 - 2 m) wird von je einem Spieler jeder Mannschaft gehalten. Die Spieler bilden somit die Pfosten, und die Stange die Torlatte.

Ablauf:

- Das "Tor" bewegt sich im Dauerlauf quer über das Spielfeld.
- Die Mannschaften versuchen, durch geschicktes Passspiel ein Tor zu erzielen.

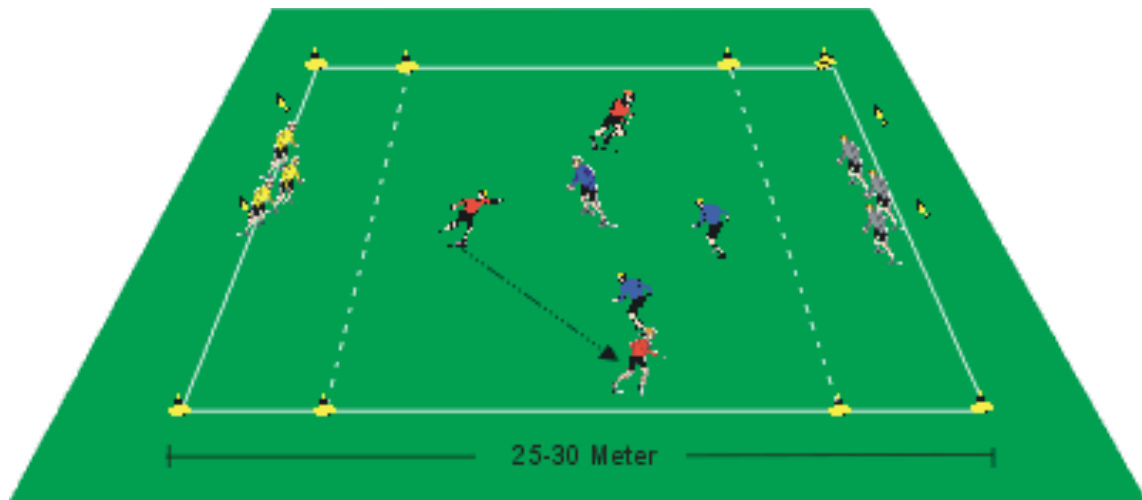
Variante:

- Ein Tor zählt nur, wenn ein Torschuss von einem Mitspieler auf der anderen Seite auch angenommen wird.

-

Material: 1 Ball, 1 Stange, 4 Hütchen (für das Spielfeld), ggf. Parteibänder

Wechselfußball



Organisation:

Es werden vier Mannschaften zu je drei Spielern gebildet.

Je nach Platz wird ein bis zu 30 Meter langes Feld abgesteckt.

Ablauf:

Zwei Mannschaften (hier: Rot und Blau) spielen auf dem Spielfeld gegeneinander.

Die drei Spieler der beiden weiteren Mannschaften (hier: Gelb und Grau) agieren als Torhüter.

Die Torhüter dürfen aber nur maximal bis zur gestrichelten Linie das Tor verlassen **und nicht die Hände** benutzen.

Verlässt ein Torhüter die Zone oder benutzt die Hände so erhält die gegnerische Mannschaft ein Strafstoß von der Mittellinie ohne Torhüter.

Gibt der Trainer das Signal "Wechsel", darf der Ball nicht mehr gespielt werden und die Mannschaften im Tor und die Teams im Feld wechseln augenblicklich die Rollen. D.h. Rot und Blau agieren nun als Torhüter während Gelb und Grau nun im Feld gegeneinander spielen.

Es werden die Tore der Mannschaft Rot und Gelb sowie Blau und Grau zusammengezählt. Welche Mannschaften haben nach einer bestimmten Spielzeit gewonnen?

Wichtig:

Das Tor groß genug abstecken, so dass trotz drei Torhütern ein Tor erzielt werden kann.

Material: 8 Hüthen, 1 Ball, Parteibänder