



3.2 Ballführen

3.2.1 Dribbling



Vorbemerkung

Das Dribbling, auch das Ballführen genannt, ist neben dem Passen und dem Torschuss einer der wichtigsten Technikbestandteile des Fußballs. Erfahrungsgemäß fällt es den Schülern anfangs schwer, erste Dribbelerfahrungen in der Sporthalle zu sammeln, da der Ball leicht rollt und dadurch schwer zu kontrollieren ist. Etwas einfacher gestaltet sich das Dribbling auf Rasen, da der Rollwiderstand wesentlich höher ist und der Ball nicht so leicht vom Fuß „weggeht“.

Technikbeschreibung

Dribbling – Ballführen

Der Spieler läuft und führt beim Dribbling den Ball möglichst dicht am Fuß, um so durch Körpertäuschung am Gegenspieler vorbeizulaufen. Es gibt verschiedene Arten des Dribblings, die in jedem Spiel zur Anwendung kommen. Daher ist es wichtig, die Schüler mit einem spielorientierten Techniktraining auf kommende Spielsituationen vorzubereiten.

	<p>Dribbling mit der Innenseite Hier neigt sich der Spieler leicht nach vorne und spielt den Ball mit der Fußinnenseite. Dazu dreht er die Fußspitze nach außen und zieht diese im Treffmoment an. Die breite Trefffläche der Fußinnenseite gewährleistet ein genaues und kontrolliertes Spielen des Balles.</p>
	<p>Dribbling mit dem Außenspann Der Ball wird bei dieser Form des Dribblings mit der Außenseite des Fußes gespielt. Diese Technik findet ihre Anwendung vor allem bei schnellen Richtungswechseln. Wichtig ist es hier, dass die Spieler, den Ball immer mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln, wenn sie diese Technikform verwenden.</p>
	<p>Dribbling mit dem Spann Diese Technikart findet ihren Einsatz, wenn der Spieler große Wege mit hohem Tempo gehen will. Hierzu wird das Fußgelenk gestreckt, die Fußspitze zeigt zum Boden. Diese Spielart hat den Nachteil, dass der Ball etwas schwer zu kontrollieren ist. Der Spieler muss auch darauf achten, dass er sich den Ball nicht zu weit vorlegt.</p>



Unterrichtsverlauf zum Thema: „Dribbling – Ballführen!“

LERNZIELE	Das Ballführen spielerisch erlernen Dribbling mit Gegenspieler einüben
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Fußbälle • Hütchen • Kopiervorlagen • Stifte • Würfel
ORT	Sporthalle und Sportplatz

Vorbemerkung

In dieser Einheit wird das Dribbling zum Hauptthema. Bei dieser Technikform besteht oft die Gefahr, dass Spieler bzw. Schüler sich schnell langweilen, da sie stupide auf- und abdribbeln oder sich in einer Schlange durch Slalomstangen quälen sollen. Daher ist diese Einheit aus einer Aneinanderreihung von Spielformen zusammengesetzt, die die Schüler gerne machen. Sie absolvieren so ein Techniktraining, ohne dass sie es merken. Wichtig ist, dass viele Wiederholungen und somit eine hohe Ballkontakt- und Übungszeit garantiert sind.

Einstieg

Sitzkreis

Impuls: Lehrer zeigt ein Bild von einem Fußballer, der für seine Dribblings berühmt ist. Die Schüler äußern sich zu dem Bild. Lehrer: „Der Spieler hat eine bestimmte Stärke!“

Zielformulierung: **Wir wollen heute das Dribbeln lernen (verbessern!).**

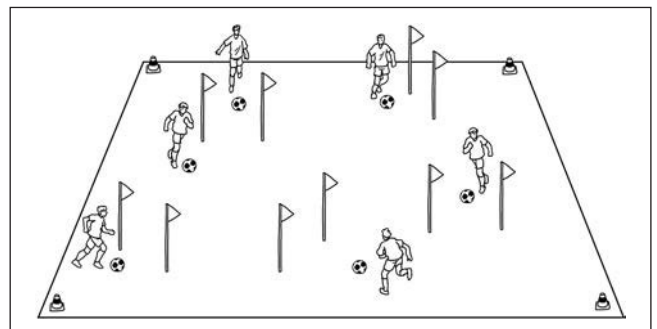
Allgemeine Erwärmung

Spiel: „Torschützenkönig“
(Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 1 Spielfeld mit 4 Hütchen begrenzen
- 10 Hütchen oder Fähnchen (für 5 Tore)
- 1 Ball für jeden Schüler

Die Spieler dribbeln mit dem Ball durch die Tore, wobei durch kein Tor zweimal hintereinander gedribbelt werden darf. Die Spielzeit kann entweder durch eine Zeitvorgabe erfolgen oder die Schüler sollen eine gewisse Anzahl von Toren schaffen.



Varianten:

- Nur mit dem rechten oder linken Fuß dribbeln.
- Nur rückwärts durch die Tore dribbeln.
- Die Tore werden mit einem Pass durchspielt und der Spieler umläuft das Tor.
- 2 Spieler bekommen keinen Ball und versuchen, sich einen zu erobern. So wird der Ballbesitzer zum nächsten Eroberer.

**Spezielle Erwärmung** (Kopiervorlage für 3er- und 6er-Gruppen)**Gymnastik-Bingo****Material:**

- 1 Spielplan, 1 Würfel, 1 Stift
- pro Schüler 1 Ball

SPIELVERLAUF

Es wird reihum gewürfelt. Wenn ihr eine Zahl gewürfelt habt, dann führt ihr die entsprechende Übung mit der Gruppe aus und streicht dann die betreffenden Zahlen mit einem Stift durch.

Wer als Erster eine vollständige Reihe (hoch, quer oder diagonal) vollendet, gewinnt.

1	4	2	5
5	6	1	3
4	2	3	6
1	6	5	4

Würfel		Übung
		„Namen schreiben“ Lege dich auf den Rücken, klemme dir den Ball zwischen die Füße. Schreibe nun deinen Vor- und Nachnamen in die Luft. Dein Kopf soll dabei nicht auf dem Boden aufliegen. ca. 10 sek
		„Flieger“ Gehe auf die Knie und nimm den Ball zwischen die Hände. Jetzt mach dich groß und beuge dich mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorne und halte diese Position. ca. 10 sek
		„Achtung Bälleklau“ Nimm den Ball zwischen deine Hände, und mach dich so groß wie möglich. Halte diese Position. ca. 10 sek
		„Akrobat“ Gehe in den Liegestütz und nimm den Ball abwechselnd in die linke und rechte Hand. Eine Hand hält den Ball, mit der anderen stützt du dich auf. Wenn es zu schwierig ist, kannst du die Knie aufsetzen. 10-mal
		„Ballwanderung“ Lege dich auf den Rücken und winkle die Beine an. Lass nun den Ball um deine Beine wandern. 10-mal
		„Der Bucklige“ Setz dich in den Schneidersitz, halte den Ball mit beiden Händen und strecke dich nach oben. Neige dich dann mit dem Oberkörper so weit du kannst nach vorne. Der Rücken bleibt gerade. Halte diese Position. ca. 10 sek

Spiel: „Fair läuft vor“ (Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 4 gleich große Teams
- 1 Ball für jeden Schüler
- jede Gruppe holt einen kleinen Kasten und markiert damit einen Eckpunkt des Feldes (am Sportplatz genügt auch ein Hütchen)
- jedes Team erhält 1 Spielplan, 1 Würfel, 1 Stift und legt diese auf den kleinen Kasten
- zum Würfeln auf dem Sportplatz umgedrehter Deckel eines Schuhkartons

Auf Kommando laufen alle Gruppen zu ihrem Kasten. Nun darf jeder Spieler der Mannschaft abwechselnd würfeln und die entsprechende Zahl auf dem Spielplan durchstreichen. Hat jeder **einmal** gewürfelt, dribbelt die gesamte Mannschaft eine Runde um das abgesteckte Feld. Dieser Vorgang wird so lang wiederholt, bis alle Zahlen ausgestrichen sind. Welches Team ist am schnellsten fertig?

Spielplan „Fair läuft vor“ (Kopiervorlage)



Varianten:

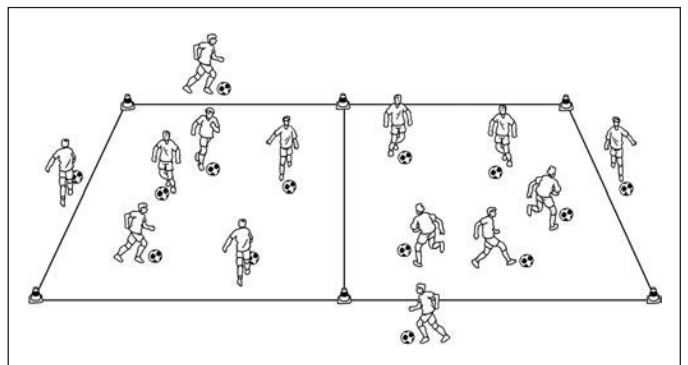
- Nur mit dem schwachen Fuß dribbeln.
- Eine Runde vorwärts und die nächste Runde rückwärts dribbeln.
- An jeder Ecke des Feldes eine Drehung mit dem Ball um die eigene Körperlängsachse durchführen.

Spiel: „Felder-Fangen“ (Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 2 gleich große Felder
- 1 Ball für jeden Schüler
- jeweils eine Mannschaft in einer Feldhälfte, ein Spieler jeweils als Fänger im gegnerischen Feld

Die Mannschaften dribbeln mit dem Ball in ihrer Spielfeldhälfte. Die Fänger versuchen, die Spieler abzuschlagen, wobei immer mit dem Ball gedribbelt werden muss (auch der Fänger). Wer abgeschlagen wurde, verlässt mit seinem Ball das Feld und dribbelt um beide Spielfelder so lange herum, bis alle Spieler in einer Feldhälfte abgeschlagen wurden. Sieger ist das Team, das länger im Spiel bleibt bzw. das nach Ende der Spielzeit mehr Spieler auf dem Feld hat.

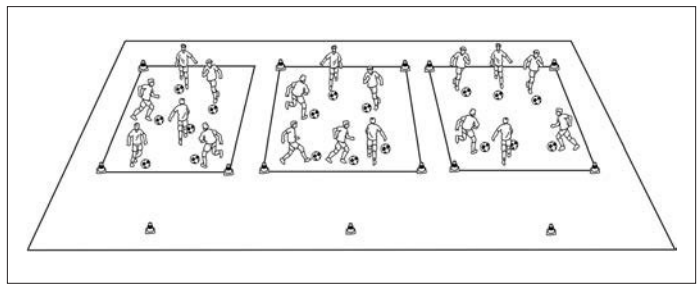




Spiel: „Bundesligatest“ (Ort: Sporthalle/Sportplatz)

Organisation/Aufbau

- 3 gleich große Felder (in der Halle eignet es sich, ein Volleyballfeld zu dritteln)
- 1 Ball für jeden Schüler
- 3 Teams, diese bekommen Namen (FC Bayern – *Bayern*, 1. FC Nürnberg – *Club*, Hamburger Sportverein – *HSV*)
- 3 Hütchen außerhalb der Felder platzieren (Abstand je nach Platzangebot)



Die Teams gehen jeweils in eines der drei Felder. Hier dribbeln die Schüler mit dem Ball und warten auf die Anweisung der Lehrkraft. Diese versuchen die Teams so schnell wie möglich zu erfüllen. Folgende Kommandos gibt es:

- „**Wechsel**“ – hier wechseln die Mannschaften die Felder im Uhrzeigersinn.
- „**Außen**“ – hier wechseln die Teams der äußeren Felder ihre Plätze.
- „**Hütchen**“ – hier dribbeln alle Schüler um ihr Hütchen.
- „**Hacken**“ – alle Spieler vollziehen einen schnellen Richtungswechsel mit ihrem Ball
- „**Ehrenrunde**“ – der Ball bleibt liegen und die Spieler drehen alle eine schnelle Ehrenrunde „nach einem gewonnenen Spiel“
- „**Bayern**“ – hier dribbeln alle „Bayern“ um die Hütchen (Club und HSV dribbeln weiter in ihrem Feld)

Weitere Kommandos dürfen erfunden werden. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. In einer kurzen Reflexionsphase können sich auch die Schüler mit neuen Ideen einbringen.

Varianten:

- Hierzu stellt man ein paar Hütchen in die Felder, um die die Schüler herum dribbeln sollen.
- Ein weitere Möglichkeit ist, die Verbindung dieses Spiels mit dem aus der allgemeinen Erwärmung („Tor-schützenkönig“), wobei keine Punkte gesammelt werden.

Abschlusswettkampf: „Ligaturnier“ (Ort: Sporthalle/Sportplatz)

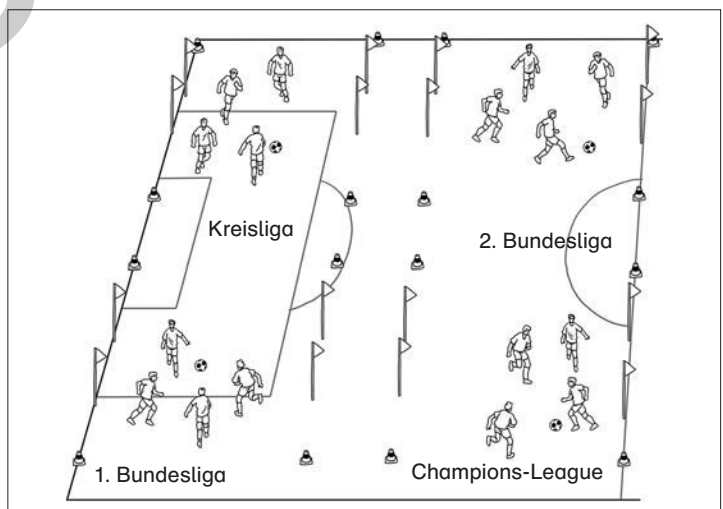
Organisation/Aufbau

- 4 gleich große Felder
- auf jedem Feld 1 Ball
- auf jedem Feld 2 Tore (Größe ca. 1,5 m – Hütchentore, kleine Hockeystore, Kastenteile ...)
- eventuell Linienmarkierungen aus Gummi für die Sporthalle

Zuerst werden die Felder mit den Markierungen abgesteckt und betitelt. Das erste Feld bekommt den Titel „Champions-League“, das zweite Feld „1. Bundesliga“, das 3. heißt „2. Bundesliga“ und das letzte bekommt den Namen „Kreisliga“. Die Feldgröße ist variabel, sie hängt von verschiedensten Faktoren ab: vom Platzangebot, Leistungsstand der Schüler, Alter der Schüler, von der Anzahl der Schüler. Bei dieser Spielform sollen natürlich alle Schüler beteiligt sein. In der Regel ist es den Spielern egal, ob die Felder etwas zu klein sind, Hauptsache ist, dass sie nicht aussetzen müssen.

Beim Reglement gibt es keine Einschränkung. Jede Lehrkraft kann die Regeln auf das momentane Leistungsniveau ihrer Schüler zuschneiden. Allerdings muss vor der ersten Spielrunde klar definiert sein, was zu beachten und wie zu spielen ist.

Ziel des Spiels ist es, in die „Champions-League“ zu kommen. Dazu wird auf allen Feldern gleichzeitig gespielt, d. h., alle beginnen und beenden ihr Spiel nach einem akustischen Signal des Lehrers. Nach der vom Lehrer festgelegten Spielzeit legen die Spieler ihren Ball auf ihrem Feld ab und wechseln dem Ergebnis entsprechend das Feld. Alle Gewinnerteams steigen um ein Feld in Richtung „Champions-League“ auf und alle Verlierer begeben sich in die andere Richtung. Jedes Team rückt immer nur ein Feld weiter. Wer schon auf dem „Champions-League“-





Feld gespielt hat, bleibt dort, wenn er gewonnen hat. Wer auf dem letzten Feld verloren hat, also in der Kreisliga, bleibt ebenfalls dort. Bei einem Unentschieden darf das Team aufsteigen, das das erste Tor erzielt hat. Die andere Mannschaft steigt ab.

Regeln

- Es wird auf allen Feldern 2:2 gespielt (3:3 bei größeren Gruppen).
- Ein Tor darf nur aus geringer Distanz erzielt werden (Hilfslinien, Markierungen).
- Handspiel ist nicht erlaubt.

Variante:

Um sich als Lehrkraft noch mehr herauszunehmen, bestimmen die Spieler in der Champions-League die Spielzeit. Sie beginnen die Spielrunde mit dem Ausruf „Los“. (Auf alle Spielfeldern wird nun gespielt! Es wird beispielsweise so lange gespielt, bis in der Champions-League drei Tore gefallen sind (3:0, 2:1). Die Sieger rufen dann laut „Stopp“ und beenden somit auf allen Feldern das Spielen. Es kann so also passieren, dass auf dem zweiten Feld ein Spiel 6:2 endet.

Ausklang

Zum Abschluss der Unterrichtseinheit erfolgt eine Reflexionsphase zu den einzelnen Schwierigkeiten (Laufwege, Spielverständnis ...).

Abbau der Tore und Markierungen.

3.2.2 Finten und Tricks

Vorbemerkung

Die Finte ist eine während des Dribblings angewendete Täuschung des Gegners. Der Spieler versucht, dem Gegner mit einer bewussten Bewegung eine Aktion zu vermitteln, die er gar nicht ausführen will. Der Gegenspieler merkt dies nicht und reagiert in diesem Moment falsch. – Die Finte war also erfolgreich.

Jeder Fußballer liebt die Tricks der Profis und hat schon versucht, so manche Finte nachzuahmen. An dieser Stelle wird versucht, einige Finten in ihre „Bestandteile“ zu zerlegen, um sie langsam einüben zu können. Zu beachten ist bei der Vermittlung dieser Lerninhalte, dass die Schüler am schnellsten über visuelle Eindrücke lernen. Daher ist eine gelungene Demonstration ein wichtiges Element in dieser Einheit. Es muss nicht immer eine Lehrerdemonstration sein!

Technikbeschreibung

Der „Übersteiger“

Sinn des Übersteigers ist es, ein Vorlegen des Balles zu einer Seite anzutäuschen, dann aber entgegengesetzt am Gegner vorbei zu dribbeln. Aus dem Tempodribbling heraus wird der dribbelnden Fuß von innen nach außen über den rollenden Ball geführt, um ein Dribbling in diese Richtung anzutäuschen. Um diese Täuschung noch zu verstärken, sollte auch der Oberkörper zu dieser Seite hin verlagert werden.