

Übungen zum Dribbeln

Übung 1: Schattenlaufen

Je ein Teilnehmer mit Augenklappe und ein Teilnehmer ohne bilden ein Paar und erhalten einen Blindenfußball. In der folgenden Übung läuft der Sehende langsam vorweg und der Blinde hat die Aufgabe, den Partner mit dem Ball am Fuß zu verfolgen. Der Sehende soll seinen Partner vor Zusammenstößen mit anderen bzw. den Hallenwänden bewahren und die Dribbel-Versuche des Gegenübers aufmerksam zu beobachten. Geht der Ball einmal verloren oder bleibt liegen, hat der sehende Partner die Aufgabe, Unterstützung zu leisten.

Kommentar: *Die Übung dient als erste Berührung mit der Bewegungsaufgabe „einen Blindenfußball blind mit den Füßen führen“. Den Übenden sollte daher ausreichend Zeit eingeräumt werden, damit sich erste Erfolge einstellen können, die dann als Ausgangspunkt der ersten Reflexionsphase dienen können.*

Übung 2: Die Pendelstaffel

Zwei Übende (oder vier) stellen sich auf der einen Seite der Halle mit Ball und aufgesetzten Augenklappen auf. Ihnen gegenüber steht ein weiterer Teilnehmer (ggf. zwei), der ebenfalls eine Augenklappe trägt. Aufgabe ist, zum Partner auf der anderen Hallenseite zu dribbeln und den Ball am Ende der Dribbelstrecke zu übergeben.

Anmerkung: *Diese klassische Pendelstaffel ist eine Endlosstaffel und kann beliebig lange durchgeführt werden. Die Lehrkraft entscheidet, wie viel Übungszeit bis zum sicheren Dribbeln noch benötigt wird bzw. wann die Übung beendet werden kann. Die Anzahl der Übenden (drei oder fünf) sollte nach dem zur Verfügung stehenden Raum und der Anzahl der vorhandenen Bälle gewählt werden.*

Übung 3: Dribbling durch einen lebendigen Parcours

Eine beliebige Anzahl Lernender wird als lebende Hütchen eingesetzt und bildet einen Parcours, der dann von den anderen mit Ball durchdribbelt wird. Nach einer Übungssequenz wechseln die Hütchen mit den Dribbelnden, sodass alle den Parcours absolvieren können.

Anmerkung: *Die Gestaltung des Parcours ist dabei den Teilnehmern selbst überlassen und sollte unterschiedliche Schwierigkeitsgrade aufweisen. Die Übung dient der abschließenden Reflexion zur „besten“ bzw. „sichersten“ Dribbeltechnik.*

Übung 4: Dribbelvariationen

Die Aufgabe entspricht zunächst der Pendelstaffel. Zusätzlich erhalten die Übenden nun die Aufgabe, diesmal nicht gradlinig auf die anderen zuzudribbeln, sondern Variationen in die Dribblings einzubringen, beispielsweise Dribbelwege in Form einer Sinuskurve, kleine Schlangenlinien, das Führen des Balls mit der Fußsohle (vorwärts und rückwärts) etc.

Anmerkung: *Diese Übung erfordert Kreativität von den Lernenden. Sie sollen ganz bewusst verschiedenste „sichere“ Dribblings ausprobieren, um herauszufinden, welche Variationen auf ihrem technischen Niveau möglich sind.*