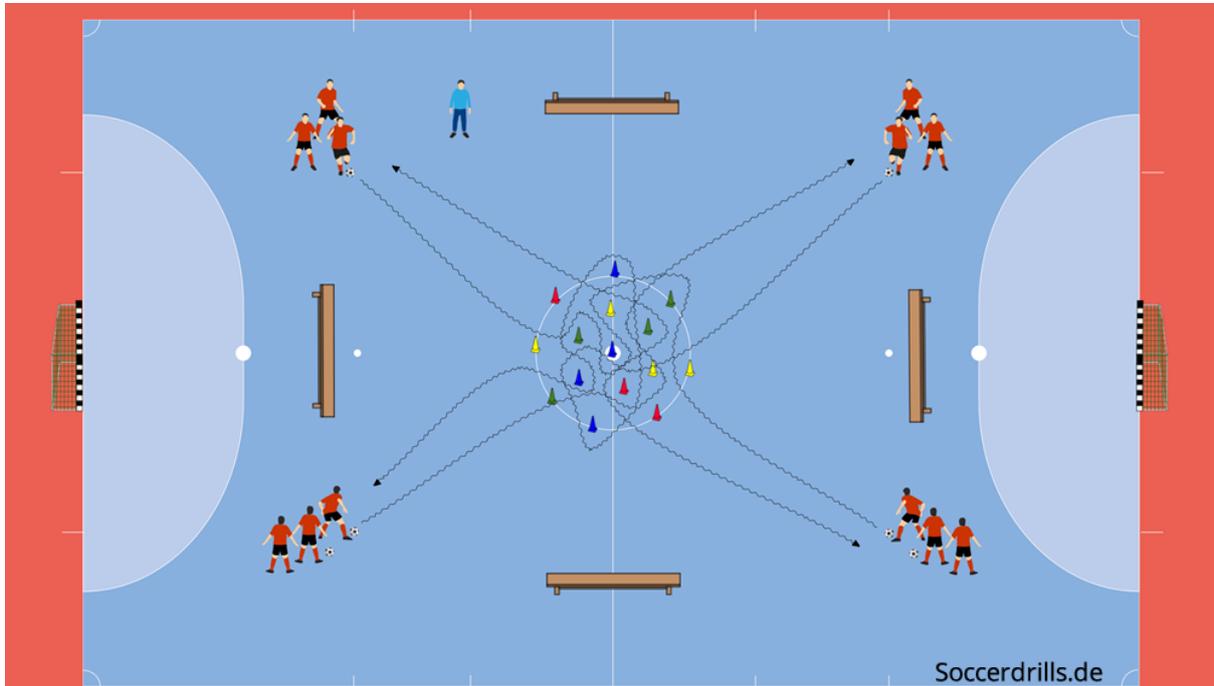


## Hauptteil I - Dribbling - Futsal-Training -easy- Dschungel-König – Mit Farbwechsel-Variante



### Organisation:

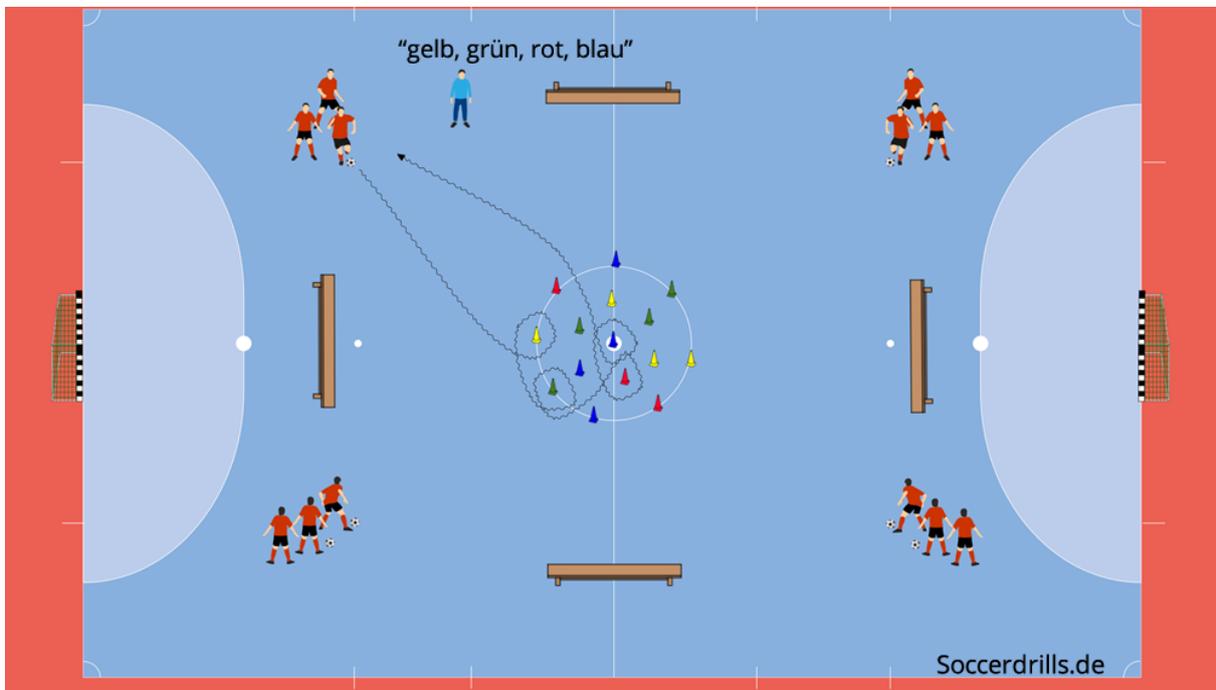
- Wir benötigen ausreichend Bälle.
- In der Hallenmitte haben wir einen Hütchen-Dschungel aufgebaut. In den Varianten ist es unbedingt erforderlich, verschiedenfarbige Hütchen einzusetzen (siehe Grafik).
- In der Grafik haben wir vier Gruppen eingeteilt, jeweils der Startspieler aus jeder Gruppe beginnt mit dem Ablauf. Nehmen wir die seitlichen Positionen dazu, können bis zu acht Gruppen gebildet werden, dies vermeidet unnötige Wartezeiten.

### Ablauf:

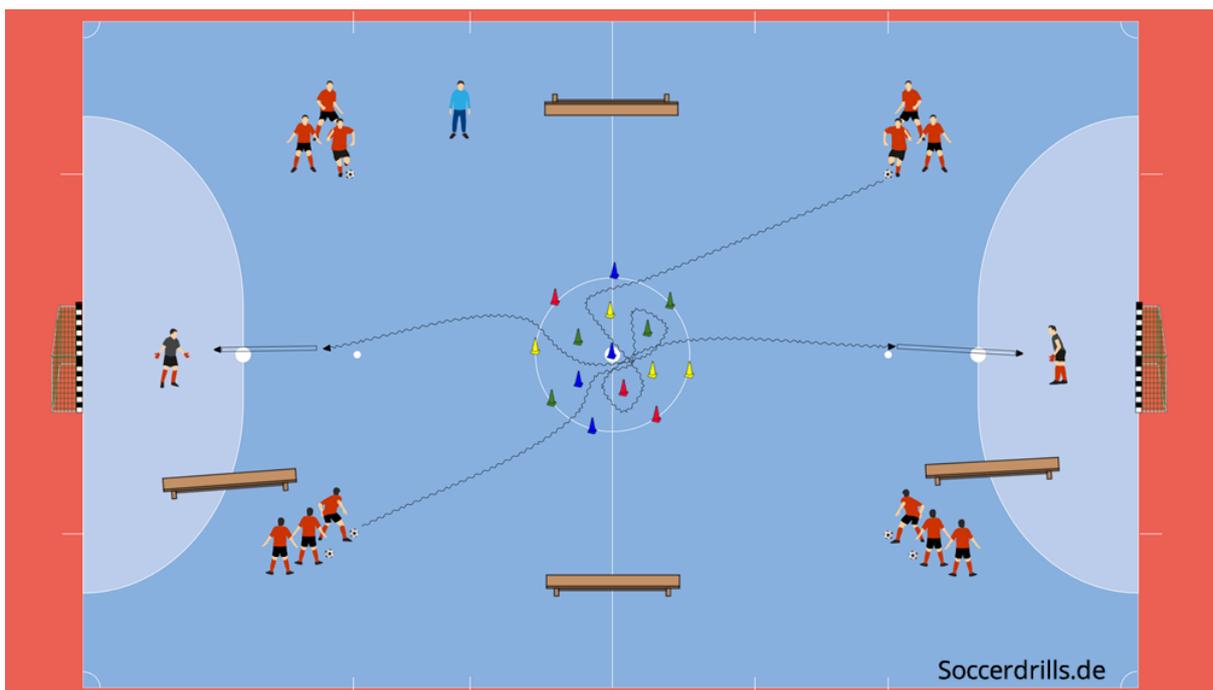
- Die Startspieler aus allen Gruppen dribbeln gleichzeitig in den Hütchen-Dschungel.
- Sie umrunden Hütchen, dribbeln von Hütchen zu Hütchen und setzen dabei verschiedene Techniken ein (Sohlenzieher).
- Auf Trainerkommando („Stopp“) dribbeln sie aus dem Hütchen-Dschungel heraus und schließen sich der nächsten Gruppe -auf der rechten Seite ihrer Startgruppe- an, oder kehren zurück in die Ausgangsgruppe.

### Varianten:

- Der Trainer ruft eine Zahl, zum Beispiel „3“. Die Spieler dribbeln dann um die Anzahl von Hütchen, die der Zahl entsprechen, die der Trainer aufgerufen hat. Hier ist ein Wettkampf zwischen den Gruppen möglich. Das Team des Spielers, der am schnellsten wieder in seine Gruppe zurückkehrt, erhält einen Punkt.
- Der Trainer ruft eine Zahl und die Spieler müssen immer 1 abziehen (oder mehr oder weniger). Entsprechend wird die selbsterrechnete Anzahl von Hütchen umdribbelt. Auch hier ist ein Wettkampf möglich.



- Der Trainer ruft die verschiedenen Hütchenfarben in einer bestimmten Reihenfolge auf, zum Beispiel: „gelb, grün, rot, blau“ (in der Grafik wegen der Übersichtlichkeit mit einem Spieler dargestellt). Dabei verändert sich die Reihenfolge ständig. Die Spieler müssen die Hütchen genau in der aufgerufenen Reihenfolge andribbeln und dürfen anschließend in ihre Gruppe zurückkehren. Um den Ablauf zu vereinfachen, kann zunächst mit einer Hütchenfarbe und entsprechend mit dem Dribbling zu einem Hütchen begonnen werden.



- Platziere jeweils in den Diagonalen Gruppen und nehme die Bänke vor den Toren beiseite. Wenn die Spieler, egal bei welcher Variante, den Hütchen-Dschungel wieder verlassen, dribbeln sie direkt in Torrichtung und schießen bzw. gehen ins 1 gegen 1 gegen den Torwart. Hier können wieder aus allen Gruppen Spieler gleichzeitig starten, allerdings wird es dann eng vorm Tor. Eine Variante wäre, der Trainer ruft die Spieler die starten sollen beim Namen. Die Spieler sollen sich vor dem Zug zum Tor orientieren und das Tor wählen wo keine oder wenig Action ist.

#### Trainertipps:

- Fordere enge Ballführung.
- Sohlenzieher einbauen.
- Auf Temposteigerung achten.
- Unbedingt Wettkämpfe anbieten.