

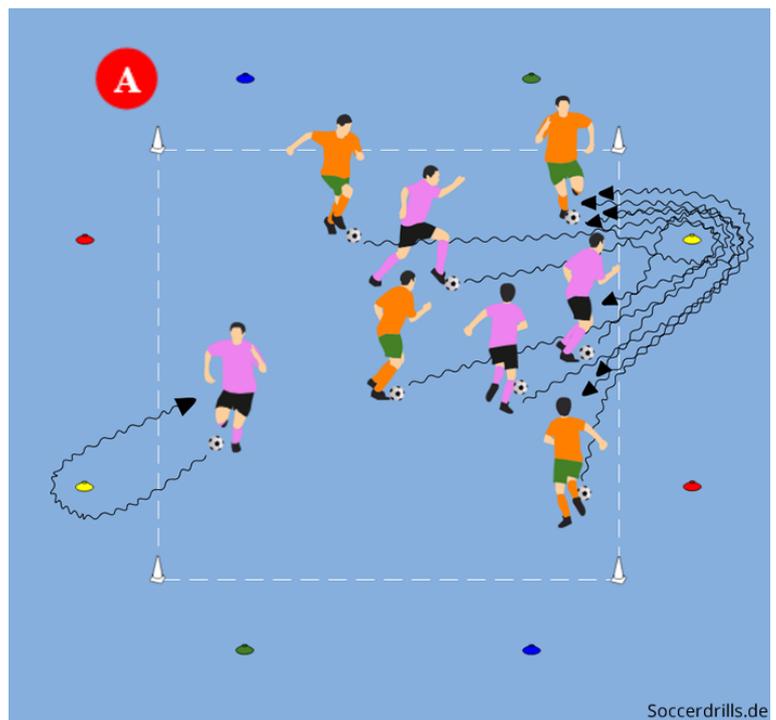
## Futsal - Dribbel-Navi

### Organisation:

- 4x2 verschiedenfarbige Bodenmarkierungen, 4 Hütchen, jeder Spieler hat einen Ball.
- Mit den Hütchen markieren wir das Spielfeld. Für die Größe gilt als Faustregel: Pro Spieler benötigen wir 1 x 1 Meter, also ist das Feld bei 8 Spielern 8 Meter lang und breit.
- An jeder Seite des Quadrats werden gleichmäßig zwei verschiedenfarbige Markierungen ausgelegt. Der Abstand zum Quadrat kann dabei bis zu 10 Metern betragen, in den Grafiken haben wir uns für kurze Abstände entschieden.
- Teile zwei Teams ein, jeder Spieler hat einen Ball.

### Ablauf A:

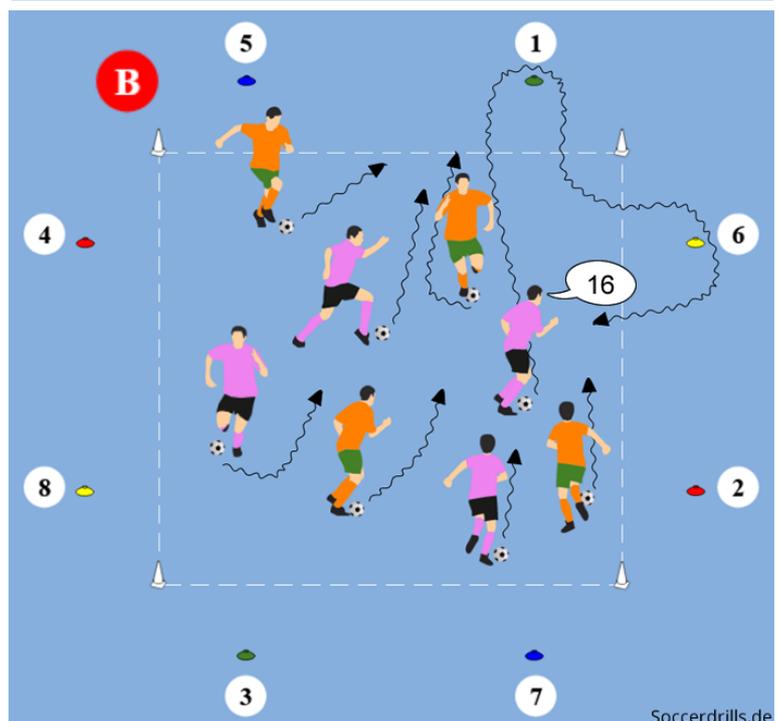
- Bestimme einen „Navigator“, dieser gibt die Dribbelrichtung zu den Markierungen vor.
- Alle Spieler dribbeln frei im Quadrat.
- Irgendwann umdribbelt der Navigator eine Bodenmarkierung, die er frei wählen darf. Er dribbelt ins Quadrat zurück.
- Dies ist das Signal für alle anderen Spieler, schnellstmöglich die andere, gleichfarbige Markierung am Quadrat zu umdribbeln und ins Feld zurückzukehren.
- Welches Team befindet sich zuerst komplett wieder im Quadrat? Dieses Team erhält einen Punkt und es geht weiter.
- Nach fünf Durchläufen steht der Sieger fest und ein Spieler des anderen Teams übernimmt Rolle des Navigators.



Soccerdrills.de

### Ablauf B:

- Der Ablauf entspricht im Wesentlichen dem Ablauf A.
- Die Bodenmarkierungen werden durchnummeriert. In der Grafik haben wir die Zahlen kräftig gemischt, dies ist nicht erforderlich, es wird so aber schwerer.
- Der Navigator ruft eine zweistellige Zahl auf, die Zahlen 0 und 9 dürfen nicht enthalten sein.
- In der Grafik wird „16“ gerufen. Entsprechend dribbeln alle Spieler und der Navigator um die Bodenmarkierung 1, kehren ins Feld zurück, dann 6 und kehren wieder ins Spielfeld zurück.
- Ein Wettkampf wie unter Ablauf A findet wieder statt.



Soccerdrills.de

## Futsal - Dribbel-Navi

### Varianten zu B:

- Beim Signal „16“ wird zuerst die 6 und dann die 1 umdribbelt.
- Beim Signal „16“ umdribbelt ein Team erst die 1 und dann die 6 und das andere Team erst die 6 und dann die 1. Lege vorher fest, welche Mannschaft wie agiert.
- Statt einer Zahl wird eine Farbkombination aufgerufen, zum Beispiel „Gelb-Rot“.
- Statt einer Zahl oder Farbe, nutze Vereinsnamen, zum Beispiel Bayern für Rot und Dortmund für Gelb.
- Viele andere Synonyme für die Markierung sind möglich.

### Trainertipps:

- Beobachte die Handlungsschnelligkeit der Spieler.
- Enge Ballführung im Quadrat fordern.