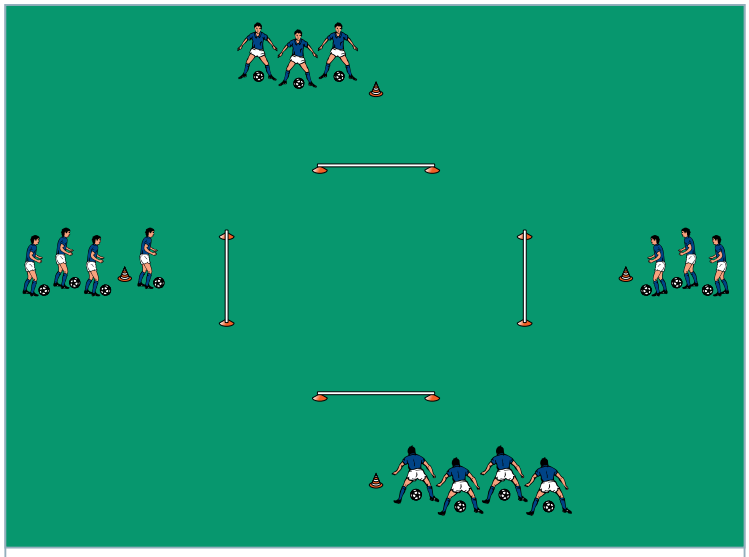
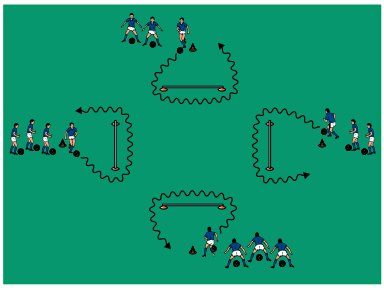
AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Stangen

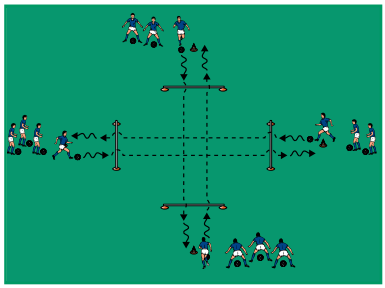
von Jörg Daniel (19.04.2016)



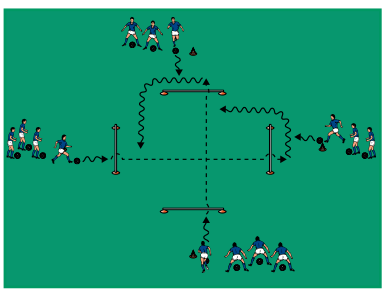
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 4 Stangen auf je 2 Hütchen legen und so ein etwa 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten
- Mittig vor jeder Stange ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Ball in gleich großen Gruppen auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange vor ihrem Starthütchen und dribbeln zu ihrer Gruppe zurück.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt stoppen die Spieler den Ball vor der Stange mit der Sohle, überlaufen die Stange sowie die Stange gegenüber und dribbeln den dort liegenden Ball zur gegenüberliegenden Gruppe.

Übung 3

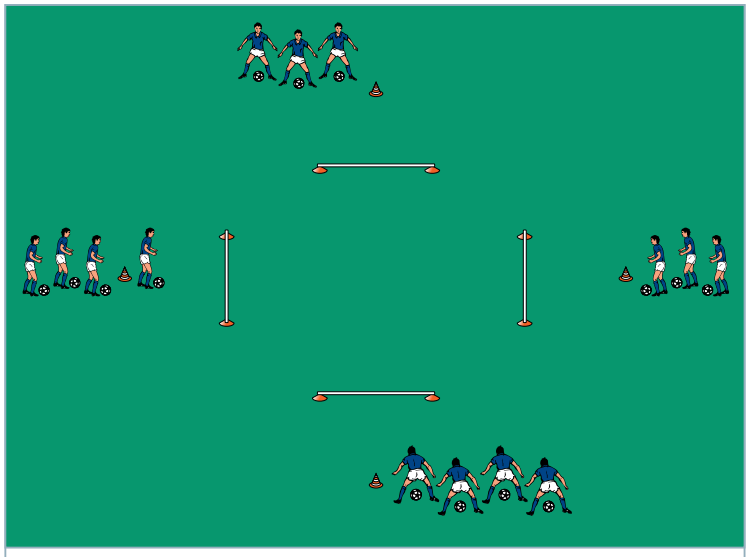
- Grundablauf wie in Übung 2.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach dem Überlaufen beider Stangen mit dem Ball des Partners von gegenüber durch das Feld zum eigenen Starthütchen zurück.

Tipps und Korrekturen

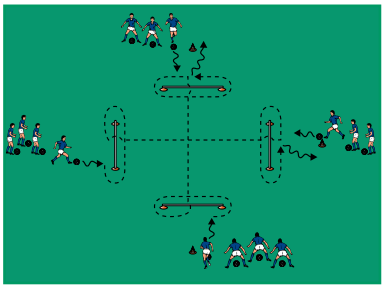
- Gleichzeitig starten. Deshalb Blickkontakt halten und den Start gemeinsam abstimmen.
- Bei den Übungen 2 und 3 den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße in der Feldmitte vermeiden.
- Den Ball kontrolliert führen und jederzeit mit der Fußsohle stoppen können.
- Die Stangen eng mit vielen Ballkontakten umdribbeln, ohne diese zu berühren.

AUFWÄRMEN 2: Koordinations-Stangen

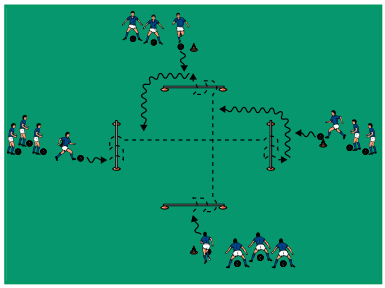
von Jörg Daniel (19.04.2016)



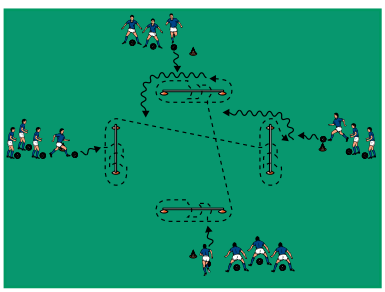
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler dribbeln gleichzeitig zur Stange, stoppen den Ball dort mit der Sohle, umlaufen die Stange sowie die Stange gegenüber und dribbeln mit dem dort liegenden Ball zur gegenüberliegenden Gruppe.

Übung 2

- Den Grundablauf von Übung 1 beibehalten.
- Jetzt überlaufen die Spieler beide Stangen vorwärts-rückwärts-vorwärts.
- Dann dribbeln sie mit dem gegenüberliegenden Ball zum eigenen Starthütchen zurück.

Übung 3

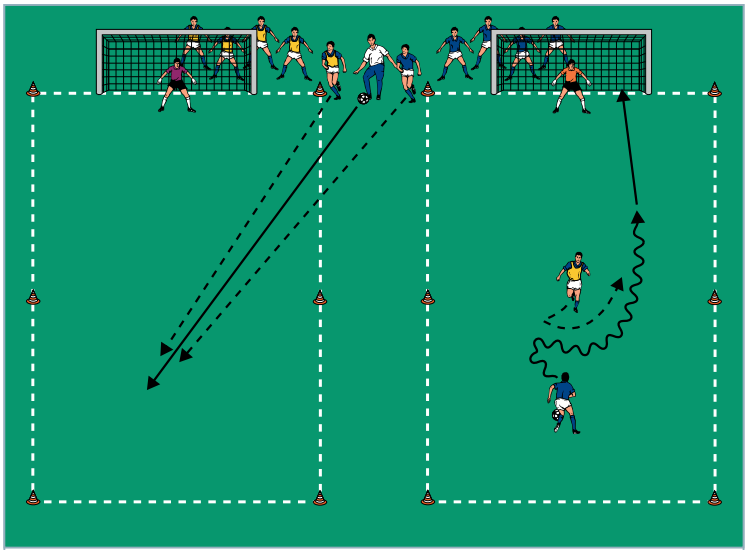
- Den Grundablauf von Übung 2 beibehalten.
- Jetzt umlaufen die Spieler die Stangen nach dem Überlaufen vorwärts-rückwärts-vorwärts noch einmal im Kreis.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbeln und Laufen durch die Feldmitte stets die Spielumgebung beobachten, einander ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Alle koordinativen Laufaufgaben mit kleinen, schnellen Schritten auf den Fußballen ausführen.
- Die Stangen zunächst im Vorwärtslauf, später mit Side-Steps umlaufen. Dabei die Blickrichtung beibehalten.
- Die Dribbel- und Koordinationsaufgaben auch als Staffelwettkämpfe gegeneinander durchführen.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Duelle

von Jörg Daniel (19.04.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Tor ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Feldmarkierungen zwischen den Toren als Starthütchen nutzen und die Teams zuordnen
- Der Trainer steht mit Bällen mittig zwischen den Starthütchen

Ablauf

- Auf Zuspiel des Trainers starten die ersten Spieler beider Teams zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Der Spieler, der den Ball zuerst erreicht, wird Angreifer, der andere Verteidiger.
- Jeder Zweikampf dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend verlassen die Spieler sofort das Feld, stellen sich wieder an ihrem Starthütchen an und der Trainer spielt den nächsten Ball ein.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Tore?

Variationen

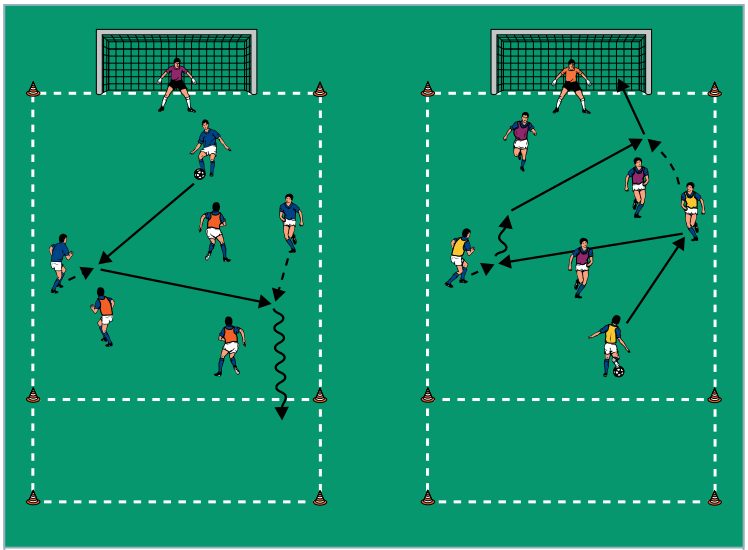
- Den Ball hoch einwerfen/einspielen (aus der Hand).
- Je 1 Team ist in Ballbesitz. Der erste Spieler dribbelt ein, sobald der vorangegangene Zweikampf beendet ist. Den Ballbesitz nach jeweils 5 Durchgängen wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Die Bälle zügig nacheinander einspielen, damit beide Felder immer besetzt sind.
- Die Spieler zum mutigen und entschlossenen Dribbling auffordern.
- Schnellstmöglich frontal zum Tor aufdrehen, um in der Vorwärtsbewegung agieren zu können.
- Stets in Bewegung bleiben.
- Der Trainer zählt jedes Tor laut mit, so dass alle Spieler den aktuellen Spielstand kennen.
- Die Spieler bringen den Ball nach jeder Aktion zum Trainer zurück, so dass dieser immer genügend Ersatzbälle hat.

HAUPTTEIL 2: 3-gegen-3-Duelle

von Jörg Daniel (19.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Gegenüber von den Toren je eine 5 Meter tiefe Endzone markieren
- 4 Teams zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- 3 gegen 3 in beiden Feldern.
- Je 1 Team versucht, in die Endzone zu dribbeln, das jeweils andere spielt auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt einer Mannschaft ein Dribbling in die Endzone, wechselt sofort die Spielrichtung und das Team greift auf das Tor an.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 3 Tore?

Variationen

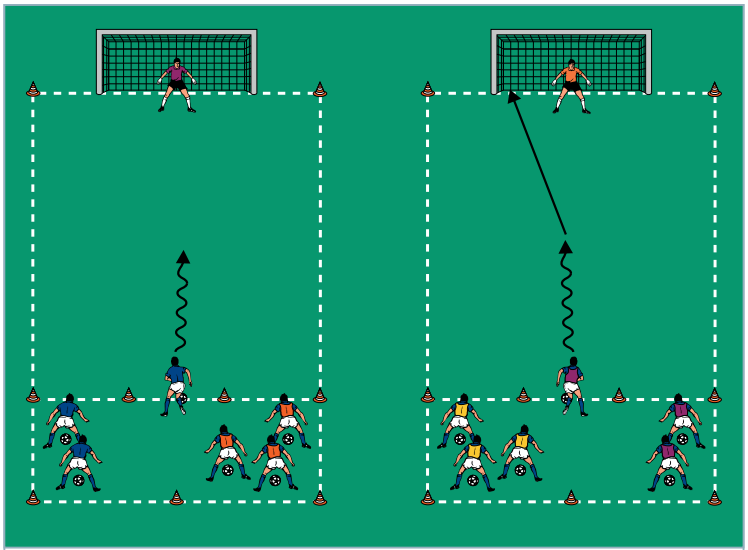
- Die Endzone vergrößern/verkleinern.
- Anstelle einer Endzone auf der Grundlinie 2 Hütchentore markieren.
- 2 Punkte vergeben, wenn ein Tor nach einem 1 gegen 1 gegen den Torhüter erzielt wird.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen in die Endzone dribbeln. Pässe in das Feld zählen nicht.
- Gegebenenfalls ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Der schnelle Wechsel der Spielrichtung nach einem erfolgreichen Dribbling schult die Handlungsschnelligkeit.
- Der Trainer postiert sich möglichst zwischen den Spielfeldern, um beide Spiele beobachten zu können.

SCHLUSSTEIL: Torhüter-Duell

von Jörg Daniel (19.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 2 beibehalten
- Die Mannschaften mit Bällen in den Endzonen postieren
- Die Torhüter sind neutral

Ablauf

- 2 Mannschaften treten in jedem Spielfeld zum Torhüter-Duell gegeneinander an.
- Der erste Spieler einer Mannschaft versucht, den Torhüter auszudribbeln und ein Tor zu erzielen. Anschließend startet der erste Spieler der anderen Mannschaft usw.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Tore gelten auch per Torschuss.
- Die Spieler dürfen nur vorwärts dribbeln. Abdrehen bzw. Wegdribbeln ist nicht gestattet.

Tipps und Korrekturen

- Kreative Einzelaktionen loben und die Spieler immer wieder zu solchen Aktionen ermuntern.
- Mit Tempo in Richtung Tor dribbeln.
- Die Spieler vor allem auf die Effektivität der Schussfinte beim Torhüter-Duell aufmerksam machen.
- Gegebenenfalls die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.