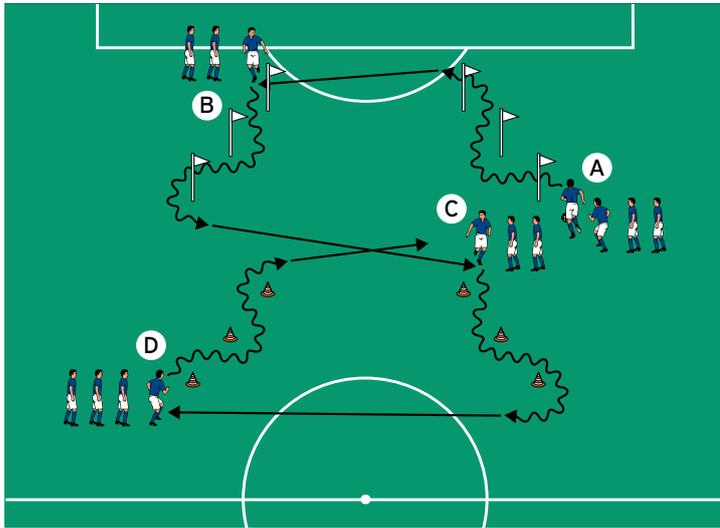


THEMA: KOMBINIERTES TECHNIKTRAINING: DRIBBELN, PASSEN, SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen und Stangen einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stangen im Slalom und passt zu B, der ebenfalls um die Stangen dribbelt und zu C passt.
- ▶ C umdribbelt die Hütchen im Slalom und passt zu D, der ebenfalls um die Hütchen dribbelt, zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

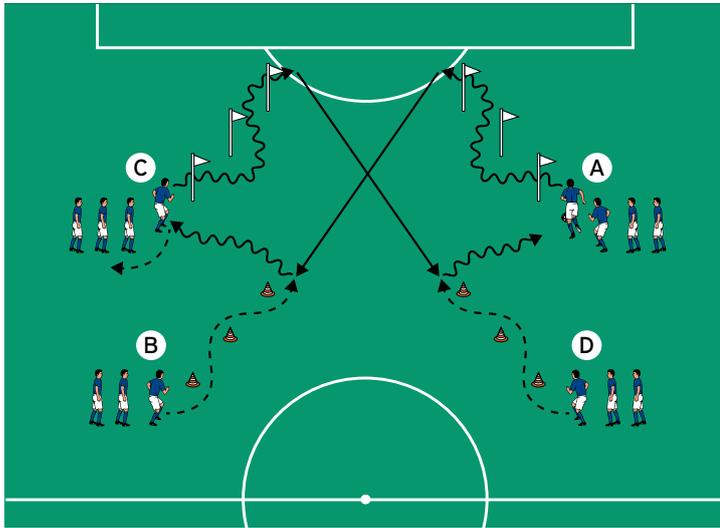
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler auf allen Positionen haben je 1 Ball.
- ▶ Die Zuspiele jeweils einmal prallen lassen und erst nach einem erneuten Zuspiel um die Stangen bzw. Hütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls, falls vorhanden, auch anstelle der Slalomhütchen weitere Stangen benutzen.
- ▶ Vor den Abspielen Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen aktiv entgegenstarten.

THEMA: KOMBINIERTES TECHNIKTRAINING: DRIBBELN, PASSEN, SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Stangen im Slalom und passt auf den gleichzeitig um die Hütchen startenden B.
- ▶ B dribbelt zu C und übergibt dort an den jeweils ersten Spieler.
- ▶ Dieser dribbelt ebenfalls im Slalom um die Stangen und passt auf den gleichzeitig um die Hütchen startenden D.
- ▶ D dribbelt zu A, übergibt dort an den jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.

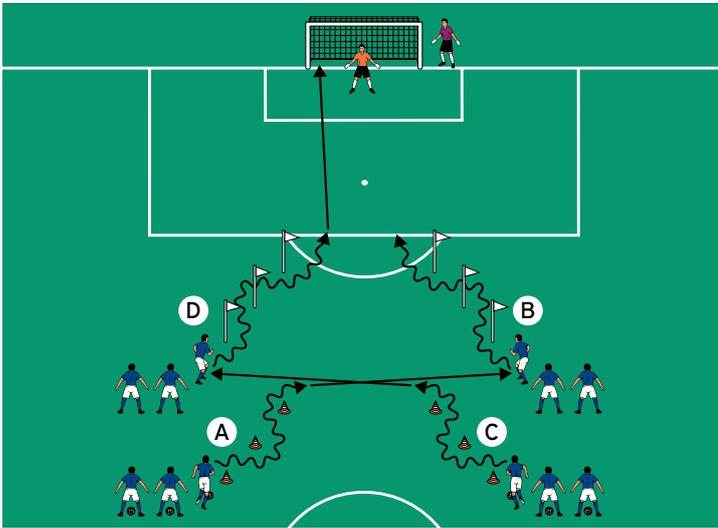
VARIATIONEN

- ▶ B bzw. D kontrollieren die Zuspiele nur kurz und passen dann zu C bzw. dem jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Die letzten Stangen in den Slalomparcours mit engen Kappbewegungen vollständig umrunden, ehe die Ballbesitzer zum jeweils nächsten Spieler auf der diagonal gegenüberliegenden Seite passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig um die Stangen dribbeln.
- ▶ Auf ein gut getimtes Entgegenstarten von B und D achten.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen fordern.

THEMA: KOMBINIERTES TECHNIKTRAINING: DRIBBELN, PASSEN, SCHIESSEN



HAUPTTEIL 1:

ANDRIBBELN, AUFLEGEN, SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und C haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt im Slalom um die Hütchen und passt auf B, der um die Stangen dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf mit C und D von der jeweils anderen Seite.

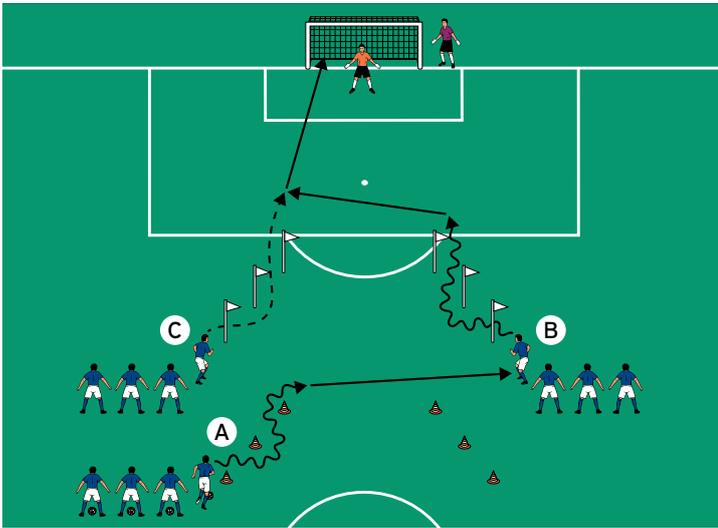
VARIATIONEN

- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten: Nur der Spieler, der zuerst in den Strafraum dribbelt, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig um die Hütchen bzw. Stangen dribbeln.
- ▶ Die Hütchen und Stangen mit höchstmöglichem Tempo umdribbeln.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: KOMBINIERTES TECHNIKTRAINING: DRIBBELN, PASSEN, SCHIESSEN



HAUPTTEIL 2:

DOPPELTER QUERPASS ZUM TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt die Hütchen im Slalom und passt quer auf B.
- ▶ B umdribbelt die Stangen im Slalom und passt quer auf C, der gleichzeitig um die anderen Stangen startet.
- ▶ C schließt auf das Tor mit Torhüter ab.

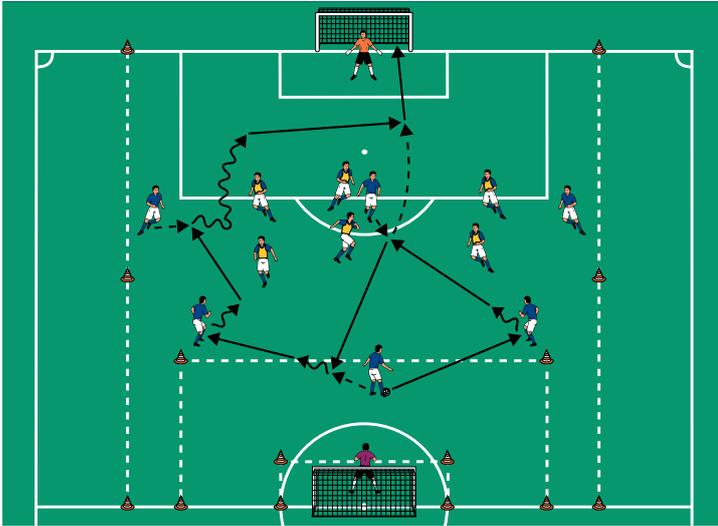
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ B dribbelt nach innen, während C zur anderen Seite hinterläuft und hier das Zuspiel zum Torabschluss erhält.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Querpässe in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Darauf achten, dass C beim Querpas hinter dem Ball bleibt und nicht 'ins Abseits' läuft.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: KOMBINIERTES TECHNIKTRAINING: DRIBBELN, PASSEN, SCHIESSEN



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH DRIBBLINGS IN DEN STRAFRAUM

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten
- ▶ Die Strafräume markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Dribbling in den gegnerischen Strafraum erzielt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es den Angreifern, in den Strafraum zu dribbeln, so dürfen sie ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Nach einem erfolgreichen Dribbling in den Strafraum dürfen ein weiterer Angreifer sowie ein Verteidiger zum 2 gegen 1 in den Strafraum nachrücken.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mutige Dribblings in den Strafraum suchen.
- ▶ Geeignete Situationen zum Dribbeln mit einem geschickten Kombinationsspiel gezielt herausspielen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!