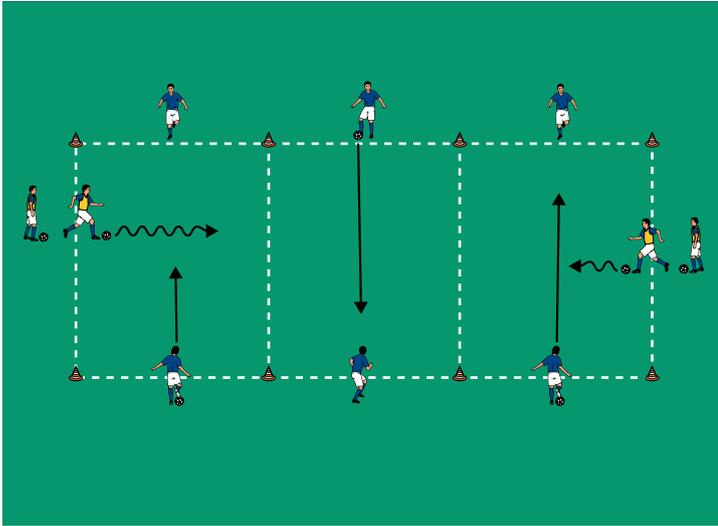


THEMA: SPASSORIENTIERTES TECHNIKTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-BEHINDERUNG

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder nebeneinander errichten
- ▶ 6 Pass- und 4 Dribbelspieler benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Passspieler passen sich möglichst mit 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).
- ▶ Gleichzeitig dribbeln die Dribbelspieler durch die Felder und weichen den Bällen der Passspieler aus.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

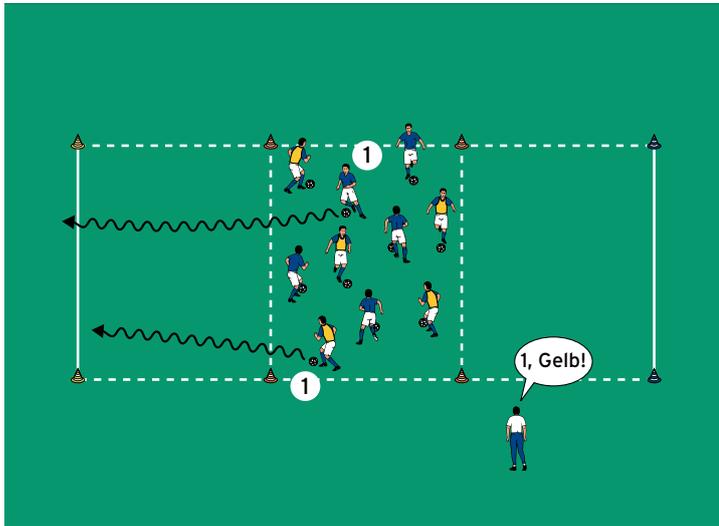
VARIATIONEN

- ▶ Die Passspieler müssen direkt spielen.
- ▶ Die Dribbelspieler müssen in jedem Feld eine Finte ins Dribbling einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Derartige Übungsformen kennt man eigentlich nur aus dem Training jüngerer Altersklassen. Im Kleingruppenttraining kann man im Aufwärmen aber auch in älteren Jahrgängen auf diese Organisation zurückgreifen.
- ▶ Die Passspieler sollen die Dribbelspieler nicht bewusst treffen.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.

THEMA: SPASSORIENTIERTES TECHNIKTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

LINIEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die beiden äußersten Linien farblich markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zunächst frei im mittleren Feld.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe und einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen nun über die vorgegebene Linie dribbeln.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

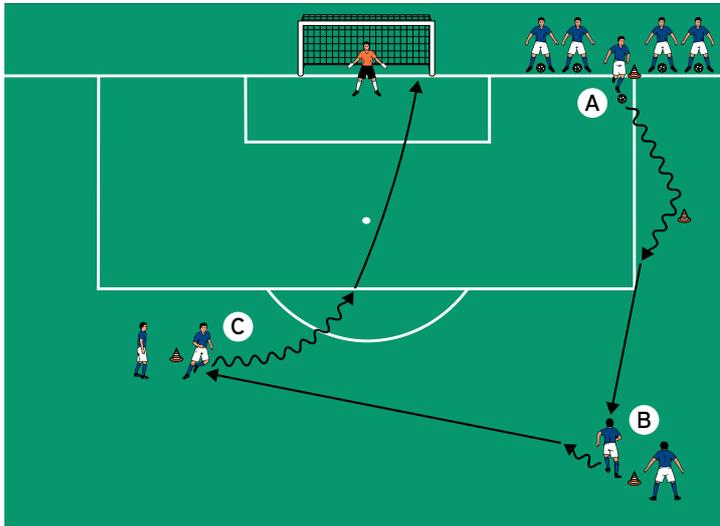
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jonglieren den Ball im mittleren Feld.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen, bevor sie über die Ziellinie dribbeln können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur Markierung der äußeren Linien kann der Trainer farbige Leibchen nutzen, falls er keine verschiedenfarbige Hütchen zur Hand hat.
- ▶ Die Nummern der Spieler nach einigen Durchgängen tauschen, um neue Duelle zu ermöglichen.

THEMA: SPASSORIENTIERTES TECHNIKTRAINING



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-RUNDLAUF I

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor einen Hütchenparcours errichten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld und kappt kurz vor dem Hütchen nach innen ab.
- ▶ Anschließend passt er zu B, der mit einer Kappbewegung in die Bewegung mitnimmt und auf C weiterleitet.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und schießt nach einem Tempodribbling von der Strafraumgrenze auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

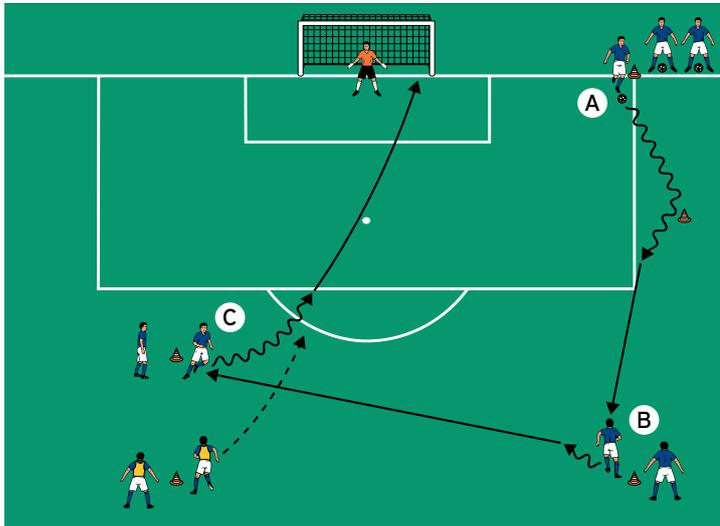
VARIATIONEN

- ▶ C baut eine Finte ins Dribbling ein.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ A muss kurz vor dem Hütchen mit einem Kontakt in die andere Richtung mitnehmen.
- ▶ B nimmt ebenfalls sofort in die neue Bewegungsrichtung mit.
- ▶ Nach den Kappbewegungen sollen die Ballbesitzer das Tempo jeweils forcieren.
- ▶ Auf präzise Zuspiele achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: SPASSORIENTIERTES TECHNIKTRAINING



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-RUNDLAUF II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt startet mit dem Pass von B auf C ein Verteidiger nach, der versucht, den Torabschluss von C zu verhindern.
- ▶ Die Ballbesitzer rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

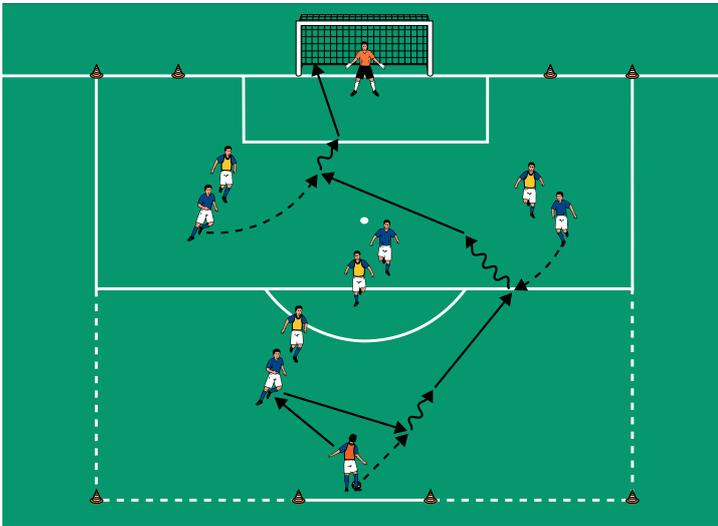
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen C und dem Verteidiger variieren.
- ▶ Nach der Kappbewegung muss A noch eine Finte ins Dribbling einbauen, ehe er auf B passen darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger darf mit dem ersten Kontakt von C ins Feld starten.
- ▶ Die Spieler sollen ihre erzielten Treffer selbst mitzählen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: SPASSORIENTIERTES TECHNIKTRAINING



SCHLUSSTEIL:

3-ZIELE-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor und 3 Hütchenlinien errichten
- ▶ 1 Anspieler und 1 Torhüter bestimmen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt zum ersten Angreifer und startet so die Aktion.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen oder über eine der beiden Hütchenlinien zu dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie zum Anspieler passen, um das Angriffsrecht zu tauschen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt per Zuruf die Mannschaft bekannt, die zuerst das Angriffsrecht erhält.
- ▶ Treffer auf das Tor mit Torhüter zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- ▶ Den Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.