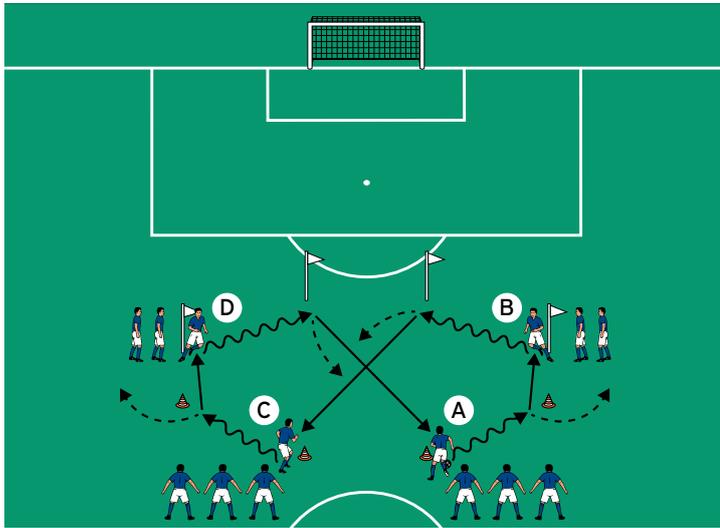


## THEMA: TEMPODRIBBLING



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBELN UND PASSEN

##### ORGANISATION

- ▶ Einen Technikparcours mit Stangen und Hütchen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A dribbelt seitlich zum Hütchen und passt zu B.
- ▶ Dieser dribbelt zur ersten Stange und passt zu C.
- ▶ C dribbelt seitlich zum Hütchen und passt zu D.
- ▶ Dieser dribbelt zur nächsten Stange, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

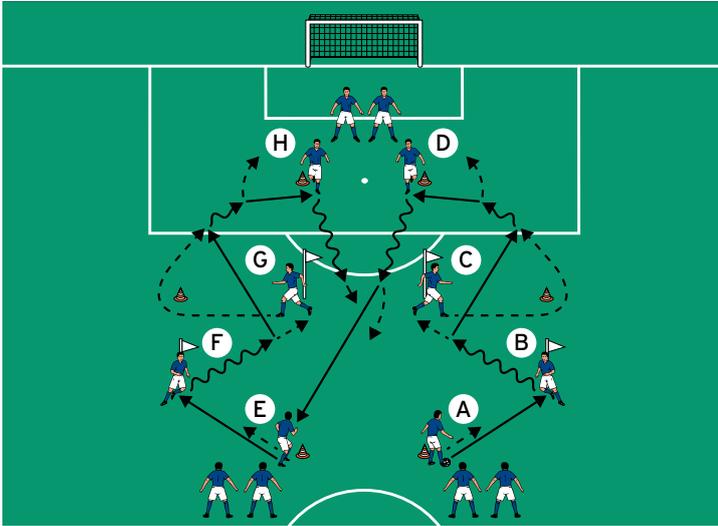
##### VARIATIONEN

- ▶ A und C führen vor dem Hütchen eine frei wählbare Finte aus, ehe sie zu B bzw. D passen.
- ▶ A und C müssen das Hütchen zunächst vollständig umdribbeln, ehe sie zu B bzw. D passen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

## THEMA: TEMPODRIBBLING



### AUFWÄRMEN 2:

#### GETIMT DRIBBELN UND PASSEN

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 4 weitere Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der diagonal nach innen dribbelt.
- ▶ Gleichzeitig umläuft C das Hütchen.
- ▶ B passt in den Lauf von C, der kurz an- und mitnimmt und auf D weiterleitet.
- ▶ D nimmt nach vorne an und mit und passt diagonal zu E weiter.
- ▶ Anschließend führen E, F, G und H die gleiche Aktion auf der jeweils anderen Seite durch.
- ▶ Abschließend passt H zum jeweils nächsten Spieler bei A, der die nächste Aktion startet usw.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

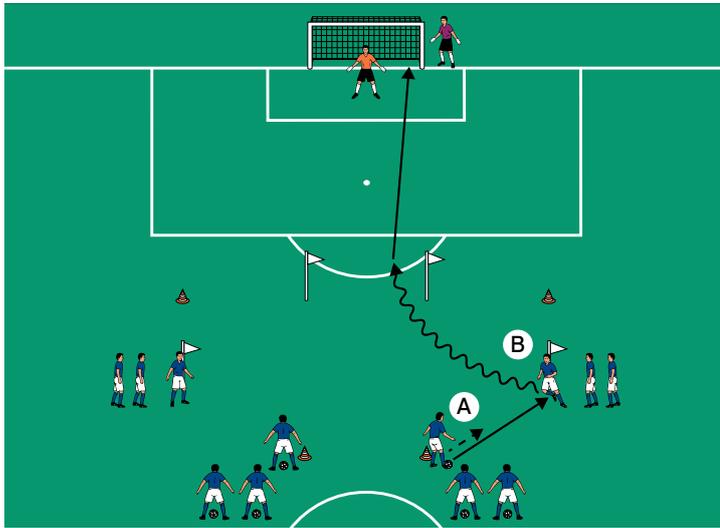
##### VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ B und F dribbeln zu C bzw. G und übergeben dort den Ball.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: D und H dribbeln abschließend über eine Ziellinie. Der Spieler, der die Linie zuerst überquert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf das rechtzeitige Losstarten von C und G achten.
- ▶ Darauf achten, dass die beiden Passempfänger aktiv in die Zuspiele von B bzw. F starten und nicht zu früh in die Spitze laufen.
- ▶ Blickkontakt bei den Zuspielen fordern.

## THEMA: TEMPODRIBBLING



### HAUPTTEIL 1:

## DRIBBELN UND SCHIESSEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die beiden Hütchen im Strafraum entfernen
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der mit Tempo diagonal in den Halbkreis dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf über die jeweils andere Seite.
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen und Aufgaben tauschen.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten wechseln.

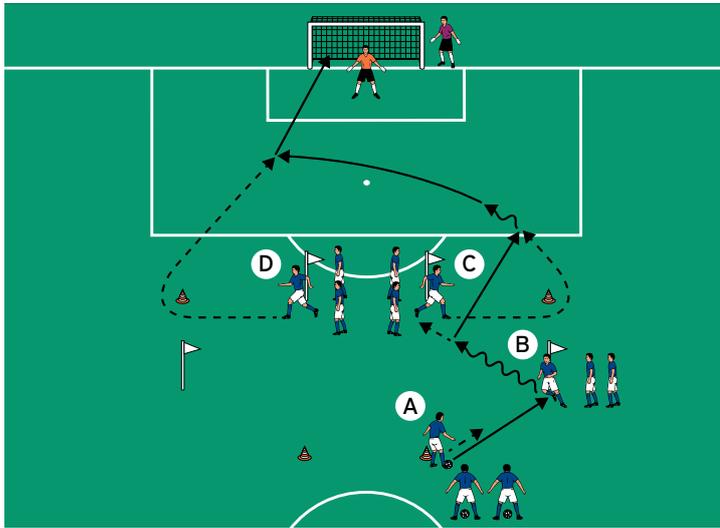
### VARIATIONEN

- ▶ A dribbelt zu B und übergibt dort den Ball.
- ▶ Mit dem Zuspiel auf B wird A Verteidiger und versucht, B beim Torschuss unter Druck zu setzen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aus vollem Lauf abschließen.
- ▶ Von rechts mit links schießen und umgekehrt.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

## THEMA: TEMPODRIBBLING



### HAUPTTEIL 2:

## GETIMT DRIBBELN UND SCHIESSEN

### ORGANISATION

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

### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der diagonal zur Stange dribbelt.
- ▶ Gleichzeitig umläuft C das Hütchen und erhält ein Zuspiel von B in den Lauf.
- ▶ D umläuft das Hütchen auf der jeweils anderen Seite und startet vor das Tor.
- ▶ C passt auf D in die Mitte, der auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

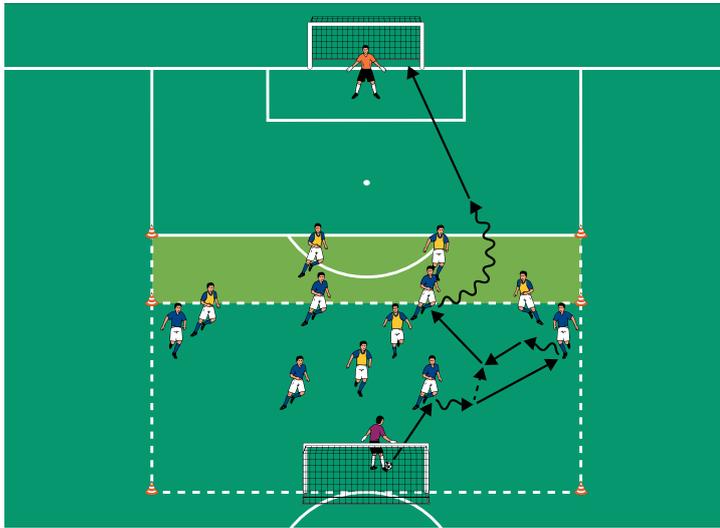
### VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ C kann alternativ auch selbst auf das Tor mit Torhüter abschließen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Tempo in Richtung Tor dribbeln.
- ▶ Auf ein korrektes Timing des Gesamtablaufs achten: Die Spieler sollen sich jeweils gegenseitig abstimmen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

## THEMA: TEMPODRIBBLING



### SCHLUSSTEIL:

### SPIEL MIT DRIBBELZONE

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren errichten
- ▶ Eine Dribbelzone markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Verteidiger stellen 2 Spieler, die sich fest in der Dribbelzone aufstellen

#### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 4 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer versuchen zunächst, mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so dürfen sie versuchen, in die Dribbelzone zu dribbeln.
- ▶ Dabei kann der Ballbesitzer von einem Verteidiger gehindert werden.
- ▶ Gelingt es dem Ballbesitzer, im 1 gegen 1 durch die Dribbelzone in den Strafraum zu dribbeln, so darf er auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.
- ▶ Nach einiger Zeit die Aufgaben wechseln.

#### VARIATIONEN

- ▶ Das Feld bis zur Mittellinie vergrößern.
- ▶ Ohne Passvorgabe spielen: Die Angreifer sollen das Dribbling in die Dribbelzone selbst gezielt herauspielen.
- ▶ Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mutig und zielstrebig ins Dribbling gehen.
- ▶ Mit höchstem Tempo in Richtung Tor dribbeln.
- ▶ Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Die Verteidiger in der Dribbelzone regelmäßig wechseln.