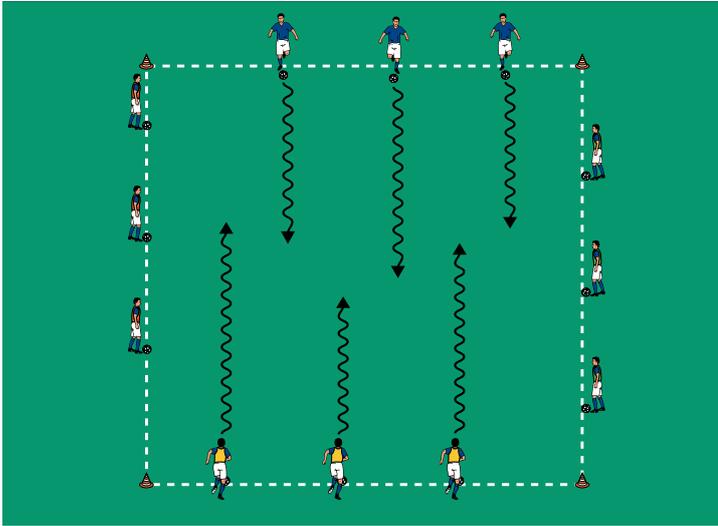


THEMA: DRIBBLING MIT ANSCHLUSSAKTION



AUFWÄRMEN 1:

VIERECKS-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein etwa 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich große Gruppen nebeneinander an allen Seitenlinien verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler von zwei gegenüberliegenden Seitenlinien dribbeln durch das Feld zur anderen Seitenlinie.
- ▶ Sobald die Spieler die gegenüberliegende Seitenlinie erreicht haben, starten die Spieler der anderen Seiten.

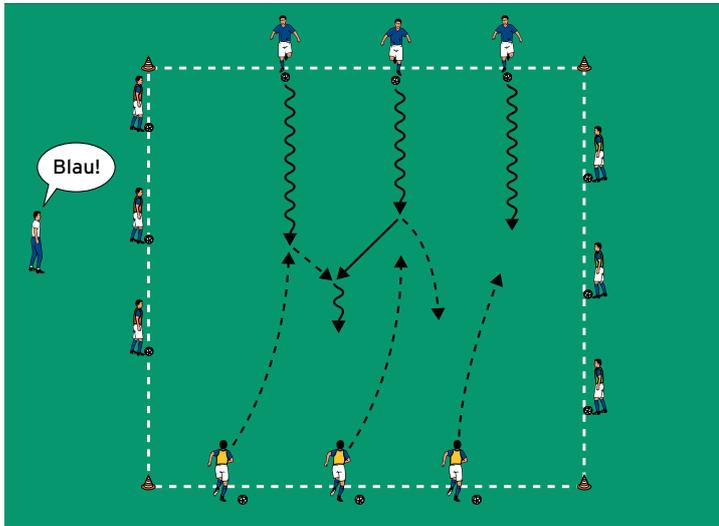
VARIATIONEN

- ▶ Vor dem Mitspieler in der Feldmitte mit der rechten/linken Außenseite nach rechts/links kappen.
- ▶ Vor dem Mitspieler in der Feldmitte mit der rechten/linken Innenseite nach links/rechts kappen.
- ▶ Vor dem Mitspieler in der Feldmitte eine Körper-täuschung nach rechts/links machen und nach links/rechts kappen.
- ▶ Vor dem Mitspieler in der Feldmitte eine Finte machen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich ab und starten gleichzeitig
- ▶ Auf ausreichenden seitlichen Abstand zwischen den Spielern achten, so dass diese beim Kappen nicht zusammenstoßen.

THEMA: DRIBBLING MIT ANSCHLUSSAKTION



AUFWÄRMEN 2:

FELDER-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ Jedes Team mit Bällen an einer Seitenlinie des Feldes postieren

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer ein Team aufruft, dribbeln die Spieler dieses Teams ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig laufen die Spieler von der Seitenlinie gegenüber als Verteidiger ins Feld und versuchen die Bälle des gegnerischen Teams zu erobern.
- ▶ Verliert ein Spieler seinen Ball, spielt er mit seinen Mitspielern zusammen.
- ▶ Wenn alle Bälle verspielt sind, startet der Trainer einen neuen Durchgang.

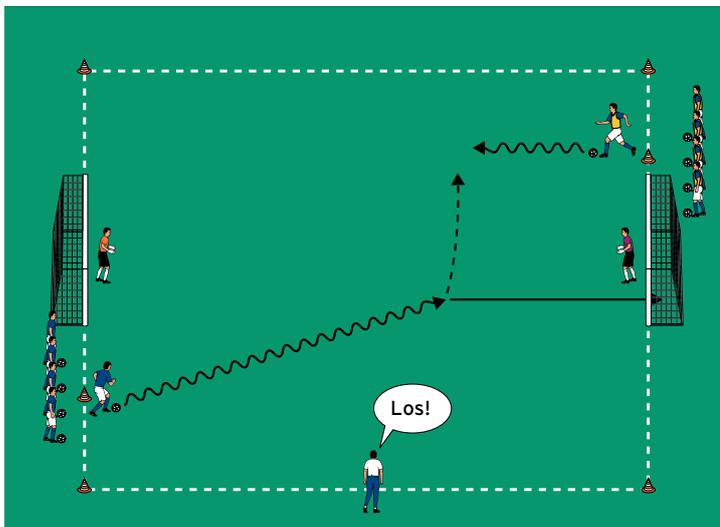
VARIATIONEN

- ▶ Die Teams kommen nur mit 2 Bällen ins Feld.
- ▶ Die Teams kommen nur mit einem Ball ins Feld.
- ▶ Es laufen nur 2 Verteidiger ins Feld.
- ▶ Es kommt nur 1 Verteidiger ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eroberte Bälle spielen die Verteidiger kontrolliert aus dem Feld.
- ▶ Verlieren die Spieler die Bälle zu schnell, das Feld vergrößern.
- ▶ Den letzten Ball sollen die Verteidiger erobern und dann selbst im Feld behaupten.

THEMA: DRIBBLING MIT ANSCHLUSSAKTION



HAUPTTEIL 1:

1-GEGEN-1-DRIBBELSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 15 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Auf der rechten Seite neben jedem Tor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Spieler dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor gegenüber und wird Verteidiger.
- ▶ Sobald der Spieler geschossen hat, dribbelt der erste Spieler vom anderen Starthütchen als Angreifer ins Feld und greift gegen den Verteidiger auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

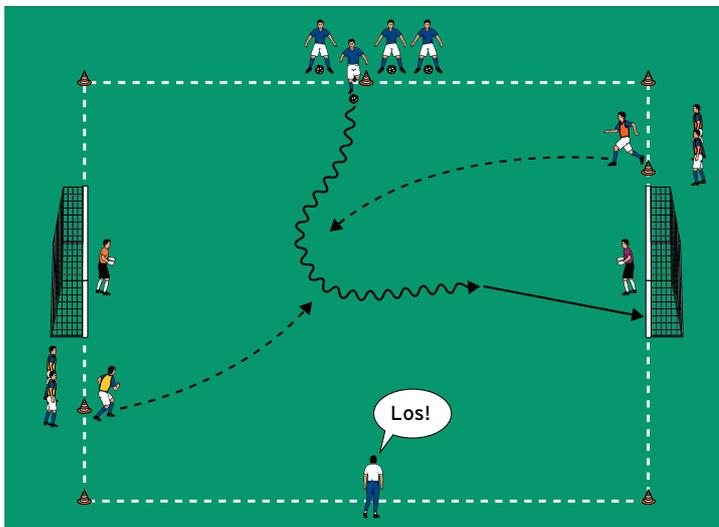
VARIATIONEN

- ▶ Eine Mittellinie als Schussgrenze markieren, ab der der erste Spieler spätestens schießen muss.
- ▶ Eine Mittellinie als Dribbellinie markieren, die die Spieler im 1 gegen 1 vor einem Torschuss überdribbeln müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer darf erst starten, wenn der Verteidiger geschossen hat.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 läuft so lange bis ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.
- ▶ Bei Ballgewinn kann der Verteidiger auf das andere Tor kontern und so einen weiteren Treffer erzielen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: DRIBBLING MIT ANSCHLUSSAKTION



HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-GEGEN 1-DRIBBELSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Mittig auf einer Seitenlinie ein weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen auf der Seitenlinie Bälle haben

ABLAUF

- ▶ Der Spieler vom mittleren Starthütchen dribbelt als Angreifer ins Feld und kann bei beiden Toren Treffer erzielen.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten Spieler von den Starthütchen neben den Minatoren ins Feld und greifen bei Ballgewinn auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

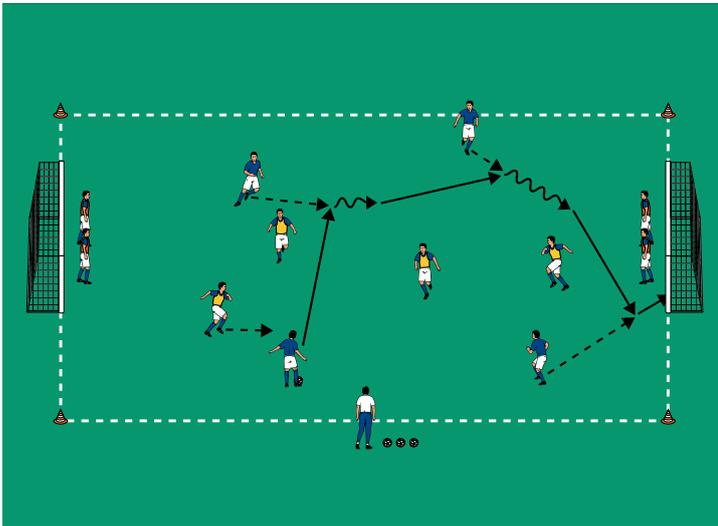
VARIATIONEN

- ▶ Eine Mittellinie als Dribbellinie markieren, die die Spieler vor dem Torschuss überdribbeln müssen.
- ▶ Von den Starthütchen neben den Toren laufen jeweils 2 Spieler ins Feld.
- ▶ Von jedem Starthütchen kommen 2 Spieler ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes 1 gegen 1 gegen 1 läuft so lange bis ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt ist.
- ▶ Bei zu kurzer Spieldauer als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- ▶ Gehaltene Bälle spielen die Torhüter zum Mitspieler wieder ein.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: DRIBBLING MIT ANSCHLUSSAKTION



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein etwa 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor errichten
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen neben dem Spielfeld

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 4 gegen 4 und das dritte Team stellt in jedem Tor 2 Torhüter.
- ▶ Die Ballbesitzer können bei beiden Toren Treffer erzielen.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball verspielt, spielt der Trainer einen neuen Ball ein.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" mit Hin- und Rückrunde spielen.

VARIATIONEN

- ▶ Eine Mittellinie markieren, die das angreifende Team vor einem Torschuss überdribbeln muss.
- ▶ Eine Dribbellinie jeweils 10 Meter vor den Toren markieren, die das angreifende Team vor einem Torschuss überdribbeln muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Spieldurchgang verspielte Bälle zum Trainer zurückbringen.
- ▶ Zwei Torhüter in einem Tor verringern die Trefferchancen durch Distanzschüsse und zwingen die Spieler so zu vermehrten Dribbling.
- ▶ Die beiden Torhüter im Tor müssen sich abstimmen und gemeinsam agieren.