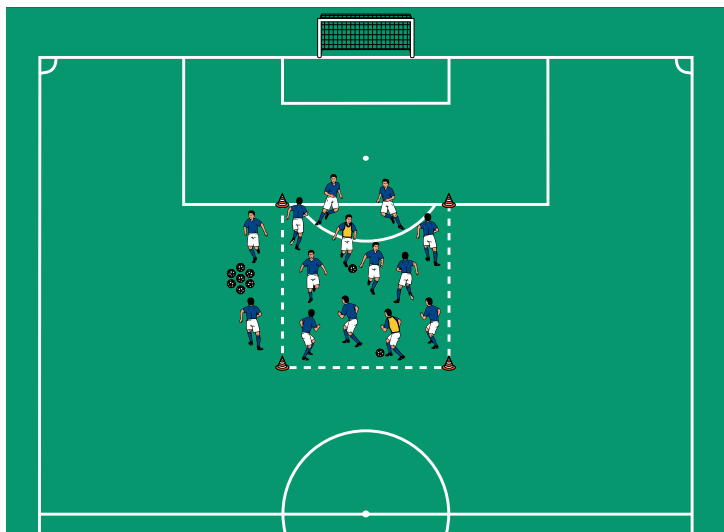


THEMA: TEMPODRIBBLING IM LETZTEN DRITTEL



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ In der Mitte einer Feldhälfte ein 18 x 18 Meter großes Feld errichten
- ▶ 2 Fänger mit je 1 Ball bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler im Feld aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Fänger dribbeln ins Feld und versuchen, die anderen Spieler mit der Hand abzuschlagen.
- ▶ Gefangene Spieler holen sich ebenfalls einen Ball, werden zusätzliche Fänger usw.
- ▶ Welcher Spieler bleibt zum Schluss übrig?

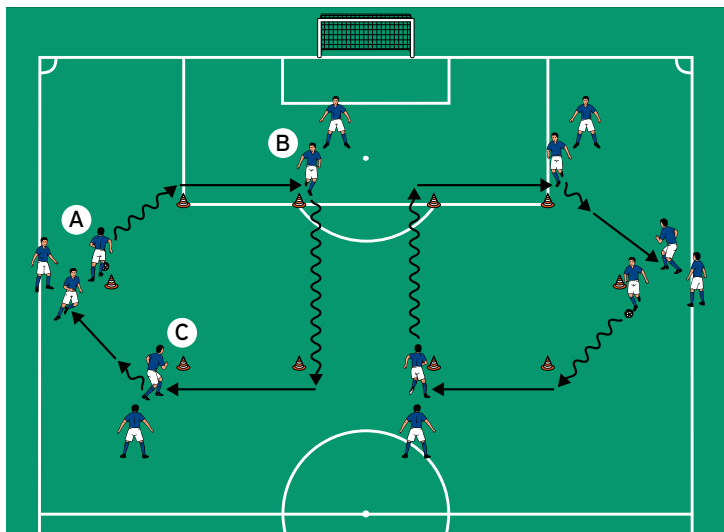
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Das Feld vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung bei den Fängern achten.
- ▶ Zielstrebig die freien Spieler andribbeln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle an den Seiten bereithalten.
- ▶ Mehrere Durchgänge spielen.

THEMA: TEMPODRIBBLING IM LETZTEN DRITTEL



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich an den Seiten je 1 Hütchenparcours errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- In beiden Parcours gleichzeitig üben.
- A dribbelt diagonal auf das erste Hütchen zu und passt zu B.
- Dieser dribbelt zum nächsten Hütchen und passt zu C.
- C kontrolliert das Zuspiel und passt weiter zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Dieser dribbelt wieder auf das erste Hütchen zu, passt zu B usw.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

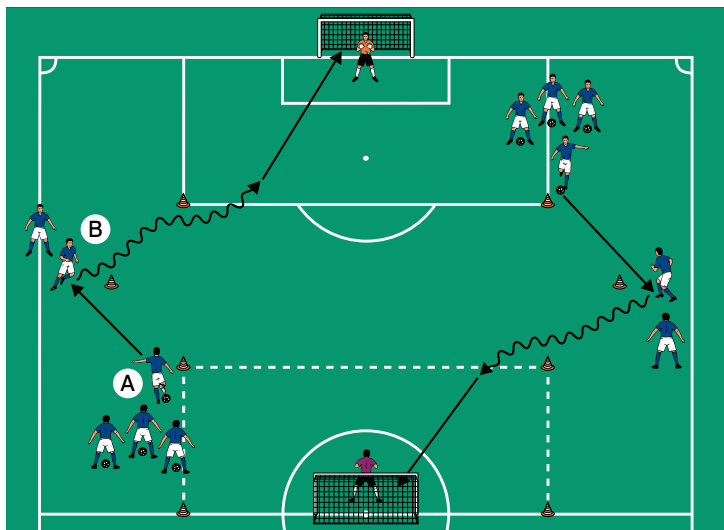
VARIATIONEN

- A und B führen im Dribblings frei wählbare Finten aus.
- 2 Gruppen einteilen, jeweils einem Parcours zuweisen und einen Wettbewerb durchführen. Welches Teams schafft zuerst 3 Durchgänge?
- Die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Jeweils außen um die Hütchen dribbeln und passen.
- Das Tempodribbling mit höchstmöglichem Tempo ausführen.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Blickkontakt vor den Zuspielen einfordern.
- Als Passempfänger mit dem ersten Kontakt ins Tempo in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

THEMA: TEMPODRIBBLING IM LETZTEN DRITTEL



HAUPTTEIL 1:

TEMPODRIBBLING MIT TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das zentrale Feld entfernen
- ▶ Jeweils auf der Grund- und Mittellinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Über beide Seiten gleichzeitig üben: A passt zu B der mit Tempo auf das Hütchen zudribbelt, nach innen zieht und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Einen Rundlauf durchführen: Die Passgeber werden Torschützen, und die Torschützen holen ihren Ball und stellen sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.

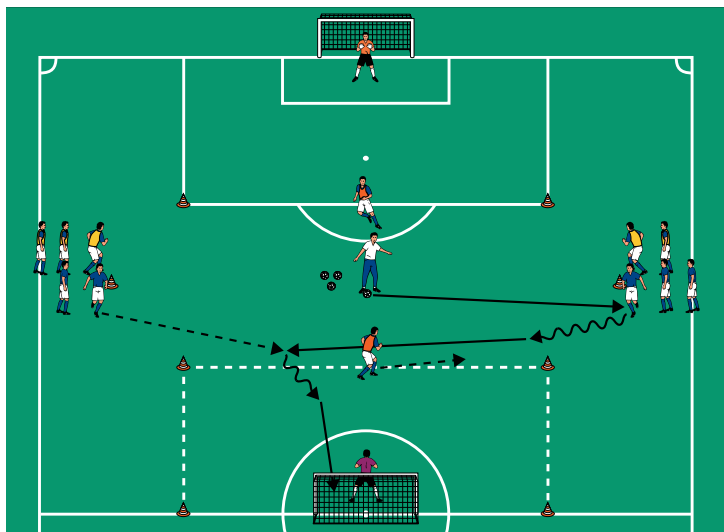
VARIATIONEN

- ▶ A dribbelt zu B und übergibt dort den Ball.
- ▶ Die Spieler müssen jeweils eine frei wählbare Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Tempodribbling mit höchstmöglichem Tempo ausführen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Jeweils mit dem ersten Kontakt ins Tempo mitnehmen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: TEMPODRIBBLING IM LETZTEN DRITTEL



HAUPTTEIL 2:

TEMPODRIBBLING ZUM 2 GEGEN 1

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Jeweils 1 Verteidiger bestimmen und zwischen den Hütchen vor den Toren postieren
- Der Trainer stellt sich als Anspieler mit Bällen in der Feldmitte auf

ABLAUF

- Im Wechsel auf beide Tore spielen: Der Trainer passt zu einem der beiden Angreifer an den Hütchen.
- Der Passempfänger dribbelt auf den Verteidiger zu.
- Gleichzeitig startet der jeweils andere Angreifer ebenfalls vor das Tor.
- Die beiden Angreifer versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter zu treffen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versucht er, einen gezielten Pass zum Trainer zu spielen.
- Anschließend passt der Trainer erneut, die jeweiligen Spieler greifen auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter an usw.

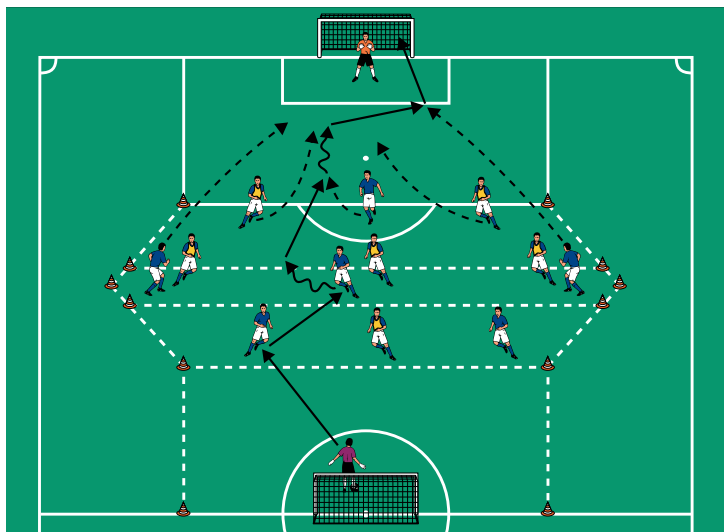
VARIATIONEN

- Mit Abseits spielen.
- Die Verteidiger dürfen nur auf den Linien verteidigen.
- A und B müssen die Linie überdribbeln, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Ein Treffer nach einem Doppelpass zählt doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Darauf achten, dass der Ballbesitzer aktiv auf den Verteidiger zudribbelt, um diesen zu binden und so den Partner freizuspielen.
- Nach dem Zuspiel in die Tiefe sofort wieder anbieten.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: TEMPODRIBBLING IM LETZTEN DRITTEL



SCHLUSSTEIL:

TEMPODRIBBLING ZUM 3 GEGEN 2 MIT UMSCHALTEN

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Feld zwischen den Hütchen als Spielfeld nutzen
- In der Feldmitte eine Zone markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler den Zonen zuweisen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 2 gegen 1 zu einem Mitspieler in die Mittelfeldzone zu passen.
- Gelingt dies, so versuchen die Ballbesitzer in der Mittelzone, im 4 gegen 4 in die Endzone zu dribbeln.
- In der Endzone spielen die Ballbesitzer dann im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- Erobern die Verteidiger den Ball, sofort die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- Treffer nach einem Doppelpass (Gegner muss überspielt werden) zählen doppelt.
- In der Mittelzone 2 Neutrale bestimmen und im 3 gegen 3 spielen, wobei die Ballbesitzer die neutralen Spieler jeweils einbeziehen dürfen.
- Jeweils 1 weiterer Angreifer und 1 Verteidiger dürfen zum 4 gegen 3 aus der Mittelzone nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Bei einem Ballverlust müssen die Spieler, die ihre Zonen zunächst verlassen hatten, sofort in diese zurückkehren.
- Darauf achten, dass der Ballbesitzer aktiv auf den Verteidiger zudribbelt, um diesen zu binden und so einen Mitspieler freizuspielen.
- Nach dem Zuspiel in die Tiefe sofort wieder anbieten.
- Zielstrebig abschließen!