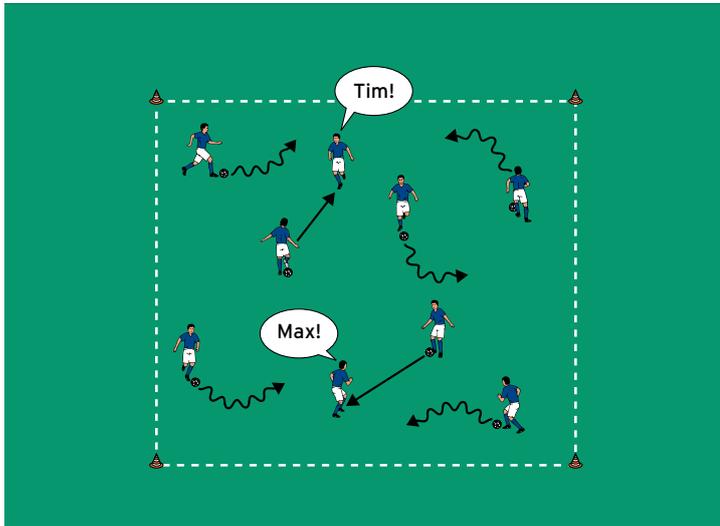


THEMA: DRIBBELN MIT VIELEN TEMPOWECHSELN



AUFWÄRMEN 1:

PLÖTZLICHER BALLWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld errichten
- ▶ 2 Spieler ohne, alle übrigen Spieler mit je 1 Ball im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Sie versuchen, möglichst viele Richtungswechsel ins Dribbling einzubauen.
- ▶ Die Spieler ohne Ball rufen den Namen eines Ballbesitzers auf und fordern so ein Zuspiel.
- ▶ Die aufgerufenen Ballbesitzer passen zum jeweiligen Spieler und tauschen mit dem Passempfänger die Aufgaben.

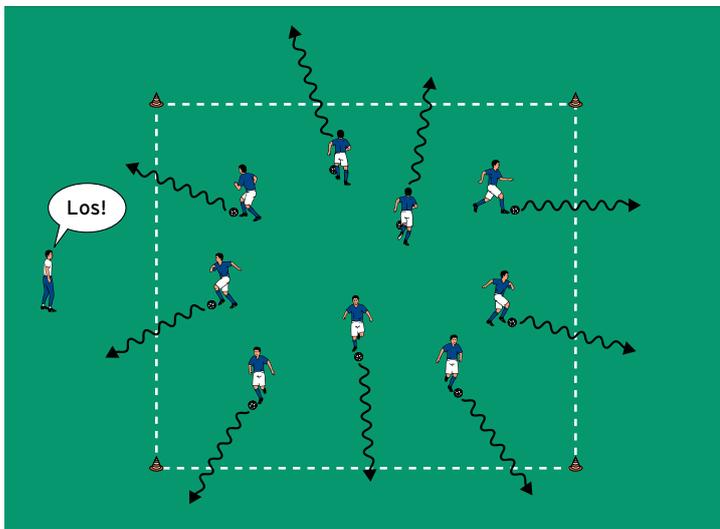
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler ohne Ball klatschen mit einem Spieler ab, um einen Ballwechsel einzuleiten.
- ▶ 3 Spieler agieren ohne Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn der Aktion sollen die Spieler mit lockerem Tempo dribbeln.
- ▶ Nach einigen Minuten des allgemeinen Erwärmens sollen die Spieler nach einem Ballwechsel das Tempo jeweils forcieren.
- ▶ Deartige Aufwärmspiele eignen sich sehr gut, um neue Spieler in die Mannschaft zu integrieren.

THEMA: DRIBBELN MIT VIELEN TEMPOWECHSELN



AUFWÄRMEN 2:

PLÖTZLICHER TEMPOWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln alle Spieler mit höchstmöglichem Tempo aus dem Feld.
- ▶ Jede Linie darf jedoch von maximal 3 Spielern überdribbelt werden.

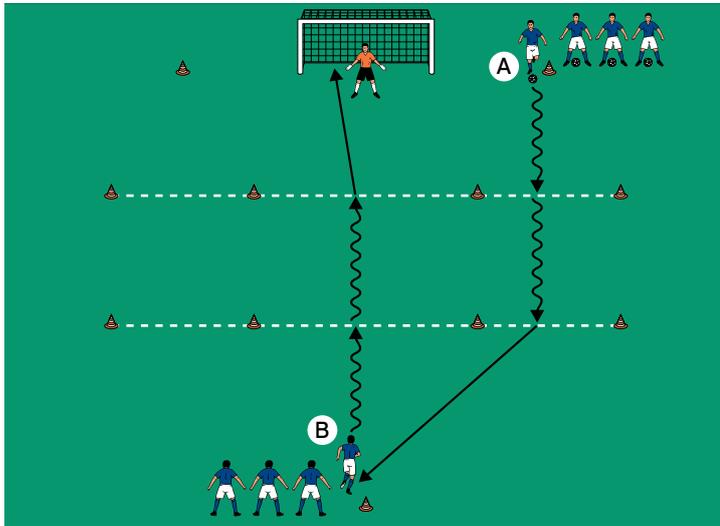
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen außerhalb des Feldes eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Die Spieler müssen außerhalb des Feldes 10-mal jonglieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler ist zuerst fertig?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Speziell im Kleingruppenttraining muss der Trainer keine komplexen Organisationsformen wählen.
- ▶ Die Antritte sollten bewusst mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.

THEMA: DRIBBELN MIT VIELEN TEMPOWECHSELN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLER TEMPOWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter Dribbellinien markieren
- ▶ Positionshütchen aufstellen und die Spieler daran verteilen
- ▶ Die Spieler am Positionshütchen neben dem Tor haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt mit lockerem Tempo zur ersten Linie.
- ▶ Hier beschleunigt er und dribbelt mit höherem Tempo zur zweiten Linie, von wo er zu B passt.
- ▶ B nimmt in die Bewegung mit und dribbelt mit lockerem Tempo zur ersten Hütchenlinie.
- ▶ Dann beschleunigt auch er und kommt von der zweiten Hütchenlinie zum Torabschluss.
- ▶ Beide Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

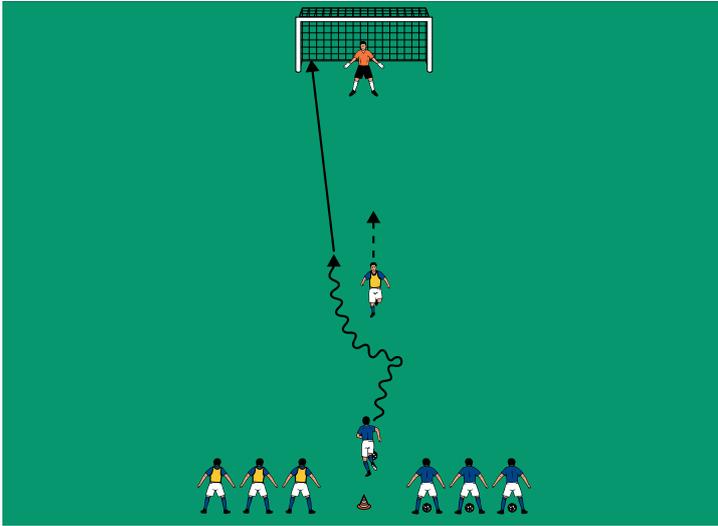
VARIATIONEN

- ▶ Vor dem Überdribbeln der ersten Hütchenlinie müssen die Spieler eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Tempowechsel sind im Fußball von großer Bedeutung.
- ▶ Entsprechend sollten die Tempowechsel deutlich erfolgen.
- ▶ Zum Schluss jeweils mit höchstmöglichem Tempo dribbeln.
- ▶ Nach 3 bis 4 Durchgängen eine kurze Pause einplanen.

THEMA: DRIBBELN MIT VIELEN TEMPOWECHSELN



HAUPTTEIL 2:

TEMPOVERSCHÄRFUNG

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Dribbellinien sowie das Positionshütchen neben dem Tor entfernen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Zwischen den Teams jeweils Spielerpaare bilden
- ▶ Die Spieler übernehmen abwechselnd die Aufgabe des Angreifers bzw. des Verteidigers

ABLAUF

- ▶ Der Angreifer dribbelt mit lockerem Tempo auf den Verteidiger zu, der gleichzeitig rückwärts laufen soll.
- ▶ Mit dem Antritt des Angreifers startet die Aktion, und der Angreifer versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Welcher Spieler erzielt mehr Treffer?

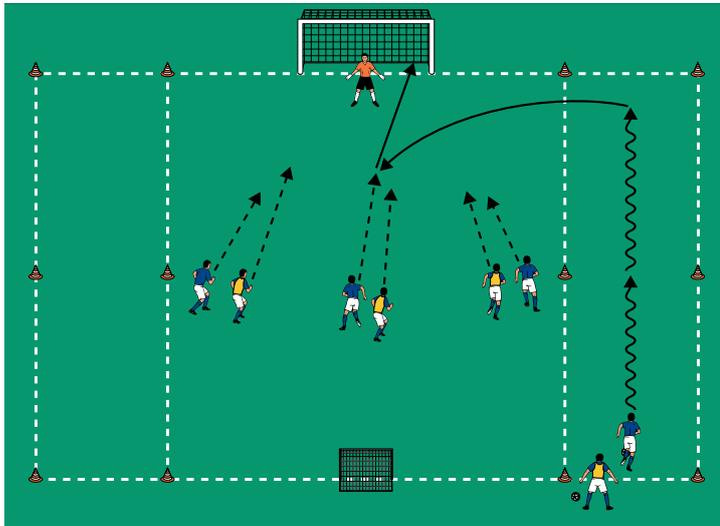
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen den Spielern variieren.
- ▶ Gelingt dem Angreifer ein Treffer, so behält er das Angriffsrecht.
- ▶ Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler tauschen nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Der Verteidiger muss jeweils leicht rückwärts laufen, auch wenn diese Bewegung nicht dem spieltypischen Verteidigungsverhalten entspricht.
- ▶ Der Angreifer sollte so durch eine Tempoverschärfung einen Bewegungsvorsprung erhalten, den er zum Torabschluss nutzen kann.

THEMA: DRIBBELN MIT VIELEN TEMPOWECHSELN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-ERÖFFNUNG

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 1 Tor und 1 Minitor errichten
- ▶ Auf beiden Seiten Außenzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Auftaktspieler in einer Außenzone.

ABLAUF

- ▶ Der Auftaktspieler der Angriffsmannschaft dribbelt locker durch die erste Außenzone.
- ▶ Anschließend kann er in der zweiten Außenzone das Tempo forcieren und vor das Tor flanken oder zum 4 gegen 3 nach innen ziehen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das Minitor.

VARIATIONEN

- ▶ Tore nach einer Hereingabe zählen doppelt.
- ▶ Das Minitor durch eine Dribbellinie ersetzen.
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.
- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Aktion bis zum Ende ausspielen.
- ▶ Anschließend das Angriffsrecht jeweils tauschen.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger sofort umschalten und schnellstmöglich kontern.