

## THEMA: AUF TEMPO KOMMEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBEL-TEMPO

##### ORGANISATION

- ▶ In einem Abstand von 20 Metern 2 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Mittig mit 3 Stangen einen Slalom errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die rechte Stange und dribbeln zum Starthütchen zurück.

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die rechte und mittlere Stange umdribbeln und am Starthütchen gegenüber anstellen.

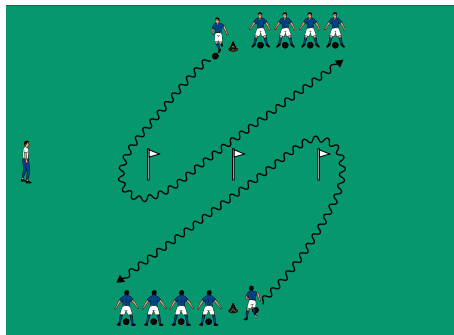
##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Alle 3 Stange umdribbeln und zum eigenen Starthütchen zurückkehren.

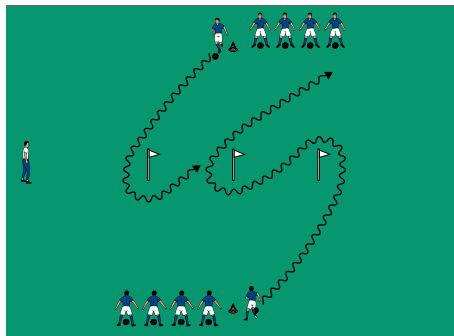
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- ▶ Mit möglichst wenigen Kontakten im höchstmöglichen Tempo dribbeln.
- ▶ Variation: Die Stangen mit Ball in der Hand umlaufen.

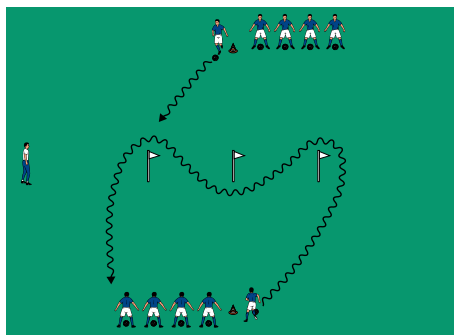
Übung 1



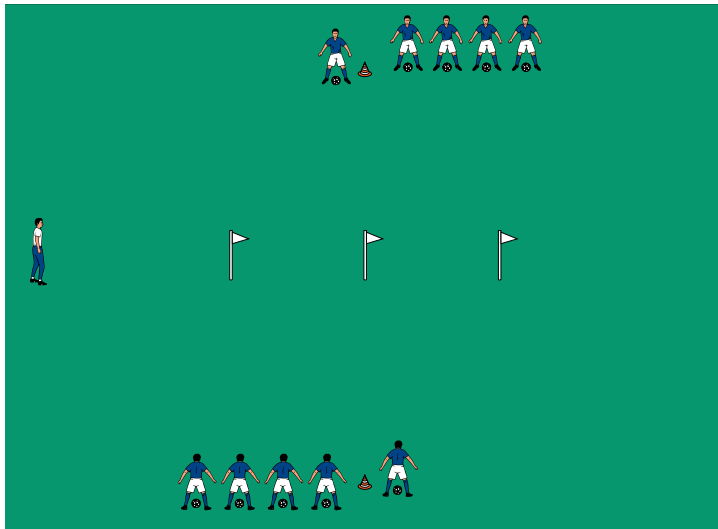
Übung 2



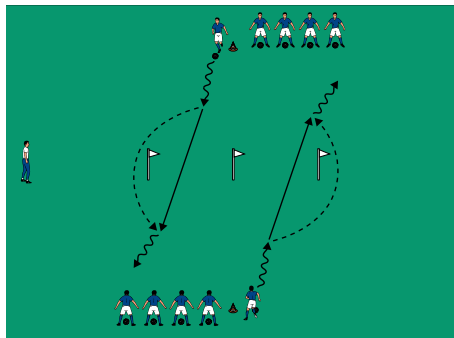
Übung 3



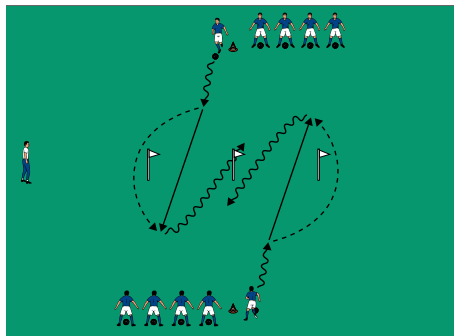
## THEMA: AUF TEMPO KOMMEN



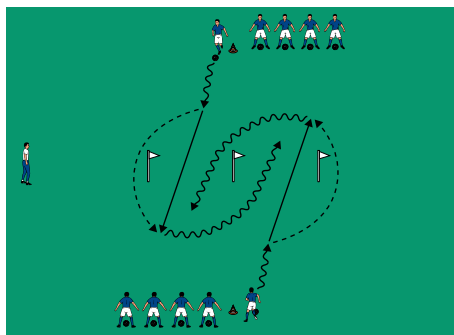
Übung 1



Übung 2



Übung 3



### AUFWÄRMEN 2:

## PASS-SPRINT

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.

### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler durchspielen und umlaufen das rechte Stangentor zum Starthütchen gegenüber.

### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nun jedoch den gespielten Ball hinter dem Stangentor stoppen und durch dieses zurück zum Starthütchen dribbeln.

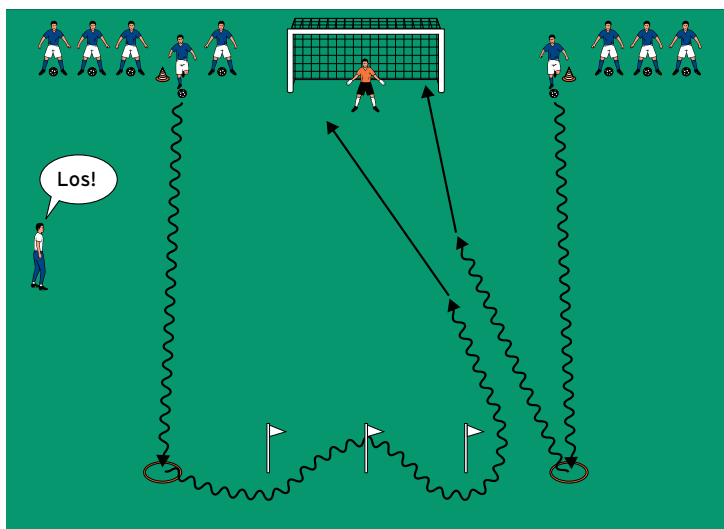
### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nun jedoch durch das andere Stangentor dribbeln und zum Starthütchen zurückkehren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- ▶ Das Stangentor deutlich durchspielen (mutig sein!) und dem Ball im Sprint nachstarten.
- ▶ Bei jedem Durchgang mit möglichst wenigen Kontakten agieren.

## THEMA: AUF TEMPO KOMMEN



### HAUPTTEIL 1:

## REIFEN-DRIBBLING MIT TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Ein Tor mit Torhüter errichten, daneben je 1 Starthütchen platzieren.
- ▶ 15 Meter vor den Starthütchen je 1 Reifen legen.
- ▶ Mittig zwischen den Reifen mit 3 Stangen einen Slalom markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler zum Reifen.
- ▶ Der Spieler, der seinen Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt zum Tor und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Der andere Spieler durchdribbelt den Slalom und schießt ebenfalls auf das Tor ab.

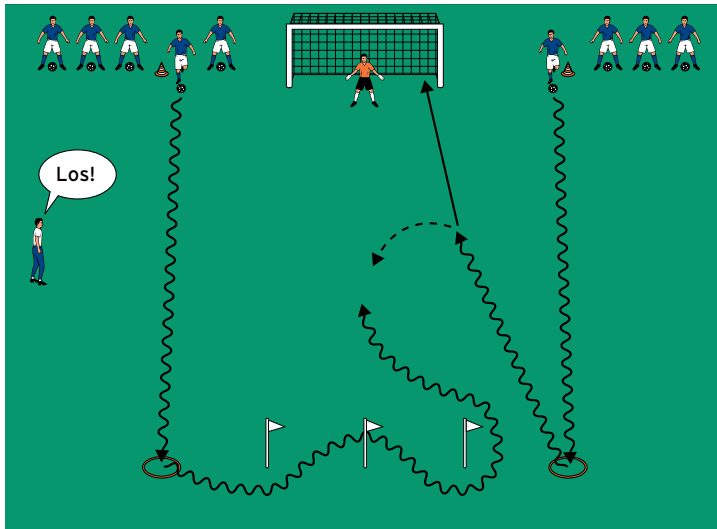
### VARIATIONEN

- ▶ Zunächst mit Ball in der Hand sprinten und in den Reifen legen.
- ▶ Zum Reifen vor dem anderen Starthütchen dribbeln/sprinten.
- ▶ Nach dem Stoppen des Balles durch den Slalom zum Ball im anderen Reifen laufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Reifen stoppen.
- ▶ Den Spieler aufrufen, der zuerst im Reifen ist und auf das Tor abschließen darf.
- ▶ Die erste Stange stets von der torrentfernten Seite umlaufen.

## THEMA: AUF TEMPO KOMMEN



### HAUPTTEIL 2:

## REIFEN-DRIBBLING MIT ZWEIKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten.

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler zum Reifen.
- ▶ Der Spieler, der seinen Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt zum Tor, schießt auf das Tor und wird Verteidiger.
- ▶ Der andere Spieler durchdribbelt den Slalom und greift dann im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger durch die Stangentore des Slaloms.

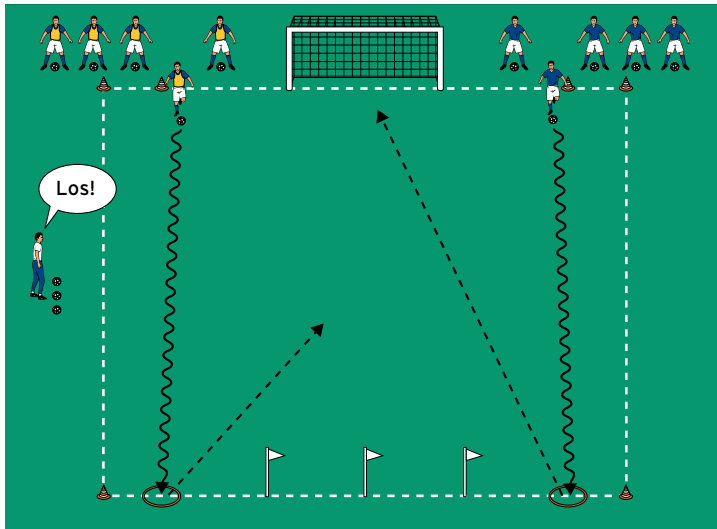
### VARIATIONEN

- ▶ Zunächst mit Ball in der Hand sprinten und in den Reifen legen.
- ▶ Zum Reifen vor dem anderen Starthütchen dribbeln/sprinten.
- ▶ Nach dem Stoppen des Balles durch den Slalom zum Ball im anderen Reifen laufen.
- ▶ Wettbewerb: 2 Teams bilden. Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Spieler aufrufen, der zuerst im Reifen ist und auf das Tor abschließen darf.
- ▶ Als Verteidiger erst angreifen, wenn der andere Spieler den Slalom durchdribbelt hat.
- ▶ Gegebenenfalls vor dem Tor ein Feld für das 1 gegen 1 markieren.

## THEMA: AUF TEMPO KOMMEN



### SCHLUSSTEIL:

### REIFEN-DRIBBLING MIT SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor und 2 Starthütchen errichten.
- ▶ Auf der anderen Grundlinie zwei Reifen sowie einen Slalom mit 3 Stangen platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen je 1 Starthütchen zuteilen.

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler zum Reifen.
- ▶ Der Spieler, der seinen Ball zuerst im Reifen stoppt, erhält einen Punkt für sein Team.
- ▶ Den Vorgang solange wiederholen, bis alle Spieler zum Reifen gedribbelt sind.
- ▶ Anschließend startet ein 5 gegen 5, wobei das Team mit den meisten Punkten auf das Tor angreift.
- ▶ Das andere Team stellt einen Torhüter und kontert bei Ballgewinn auf die Stangentore des Slaloms.

#### VARIATIONEN

- ▶ Zunächst mit Ball in der Hand sprinten und in den Reifen legen.
- ▶ Distanz und Position der Reifen verändern.
- ▶ Wettbewerb: Welches Team gewinnt die meisten Spiele?
- ▶ Gegen Ende des Trainings 'frei' spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Reifen-Dribbling den Ball neben den Reifen legen und ins Feld laufen.
- ▶ Mehrere Durchgänge mit einer Spielzeit von jeweils 5 Minuten spielen.