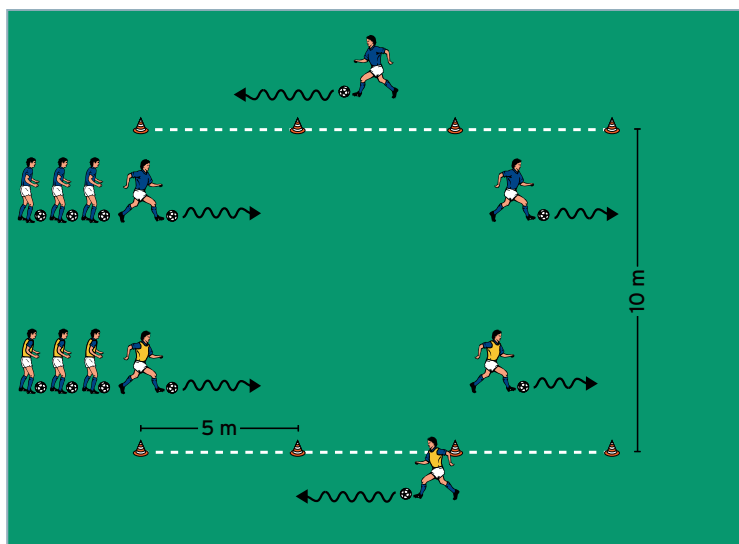


AUFWÄRMEN 1:

Gerade Dribbelgasse

von Klaus Pabst (05.05.2015)



Organisation

- Mit 8 Hütchen eine 10 Meter breite Dribbelgasse (Hütchenabstand: 5 Meter) markieren
- Die Spieler mit Bällen in 2 Gruppen einteilen und zwischen den ersten beiden Hütchen nebeneinander postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und durchdribbeln die Hütchengasse.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das nächste Hütchen der Hütchengasse erreicht hat.

Variationen

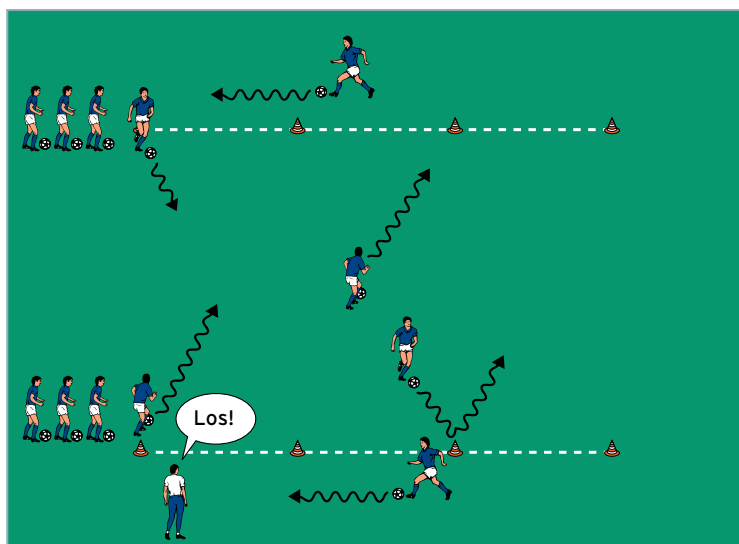
- An den Hütchen jeweils den Dribbelfuß wechseln.
- An den Hütchen jeweils die Dribbelart (Innenseite/Außenseite) wechseln.
- An den Hütchen jeweils das Dribbeltempo erhöhen oder reduzieren.
- An den Hütchen den Ball jeweils mit der Sohle/dem Knie/dem Gesäß anstoppen.
- Die erlaubten Ballkontakte innerhalb der Dribbelgasse begrenzen.

Tipps und Korrekturen

- Nach Durchdribbeln der Dribbelgasse außen herum zur Startposition zurückdribbeln.
- Zunächst langsamer dribbeln und auf eine genaue Ausführung der Dribbelaufgabe achten. Später das Dribbeltempo immer weiter steigern.
- Nach jeweils 3 Durchgängen die Dribbelaufgabe variieren.

AUFWÄRMEN 2: Zick-Zack-Dribbelgasse

von Klaus Pabst (05.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jede Gruppe an einem Eckhütchen der Dribbelgasse gegenüber postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten versetzt, dribbeln diagonal zum nächsten Hütchen, kappen vor dem Hütchen zur Seite weg und dribbeln wieder diagonal zum nächsten Hütchen.
- Der folgende Spieler startet, sobald der Vordermann das nächste Hütchen der Hütchengasse erreicht hat.

Variationen

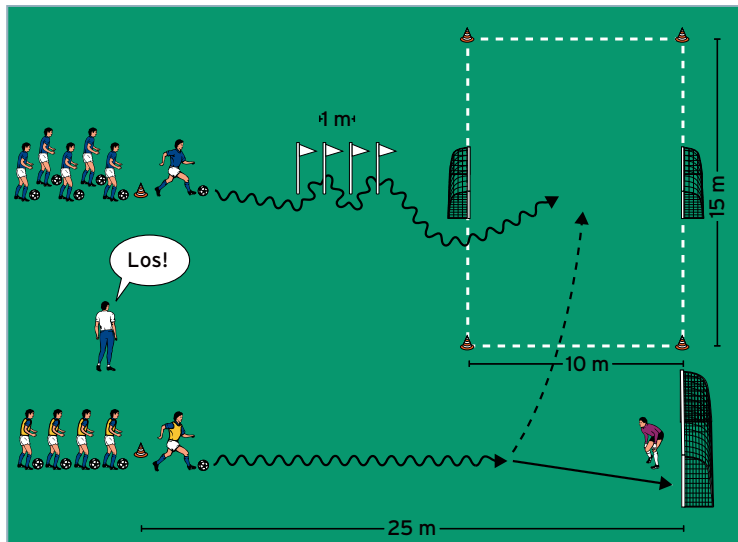
- Nur mit der Innenseite kappen.
- Nur mit der Außenseite kappen.
- Vor den Hütchen mit der Innen-/Außenseite eindrehen.
- Vor den Hütchen eine Finte (Übersteiger einfach/doppelt, Rivelino usw.) machen.

Tipps und Korrekturen

- Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, als Trainer zunächst jeden Durchgang durch Zuruf starten.
- Beim diagonalen Dribbling den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Mitspielern ausweichen.
- Stets mit dem Fuß dribbeln, mit dem die Spieler kappen oder fintieren.
- Nach jeweils 3 Durchgängen die Dribbelaufgabe variieren.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Torschuss

von Klaus Pabst (05.05.2015)



Organisation

- 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen markieren
- Vor einem Starthütchen mit 4 Stangen einen Slalom aufstellen
- Vor dem Slalom neben dem Tor ein 10 x 15 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- Der Spieler vom Starthütchen vor dem Tor dribbelt gerade, schießt und läuft danach als Verteidiger ins Feld.
- Der andere Spieler durchdribbelt den Slalom, dribbelt als Angreifer ins Feld und spielt 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf die Minitore.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

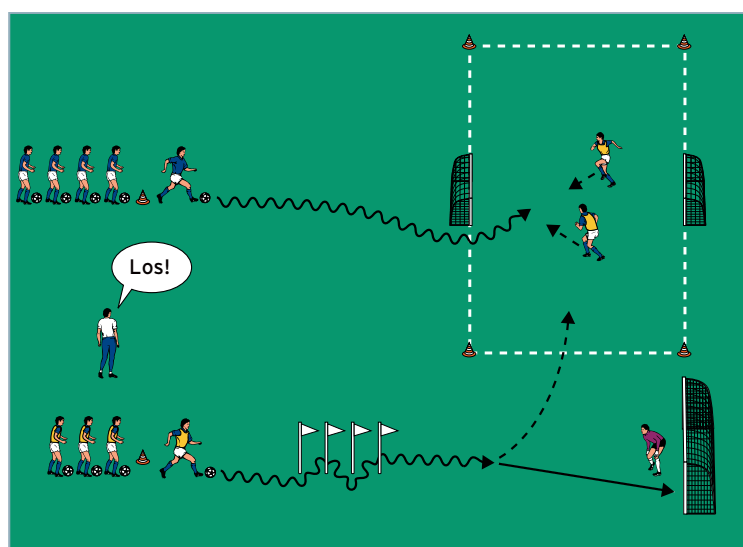
- Nach Durchdribbeln des Slaloms passt der Ballbesitzer zum einlaufenden Spieler ins Feld und wird Verteidiger.
- Der Spieler durchläuft den Slalom mit dem Ball in der Hand, wirft zum Spieler im Feld und wird Verteidiger.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Den Stangenslalom so markieren, dass der Angreifer immer zeitverzögert nach dem Verteidiger ins Feld kommt.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Wird der Ball im 1 gegen 1 zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball einspielen.
- Das Spielfeld zum 1 gegen 1 je nach Leistungsstand gegebenenfalls größer markieren, so dass der Ball nicht zu schnell ausgespielt wird.

HAUPTTEIL 2: 2-gegen-2-Torschuss

von Klaus Pabst (05.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Den Stangenslalom nun vor dem Tor aufstellen
- Im Spielfeld 2 Spieler als Verteidiger postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen starten gleichzeitig.
- Der Spieler vom Starthütchen hinter dem Spielfeld dribbelt als Angreifer ins Feld und spielt 1 gegen 2 gegen die Verteidiger auf die Minitore.
- Der andere Spieler durchdribbelt den Slalom, schießt auf das Tor und läuft dann als weiterer Angreifer zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Nach jedem Durchgang werden die Angreifer Verteidiger.

Variationen

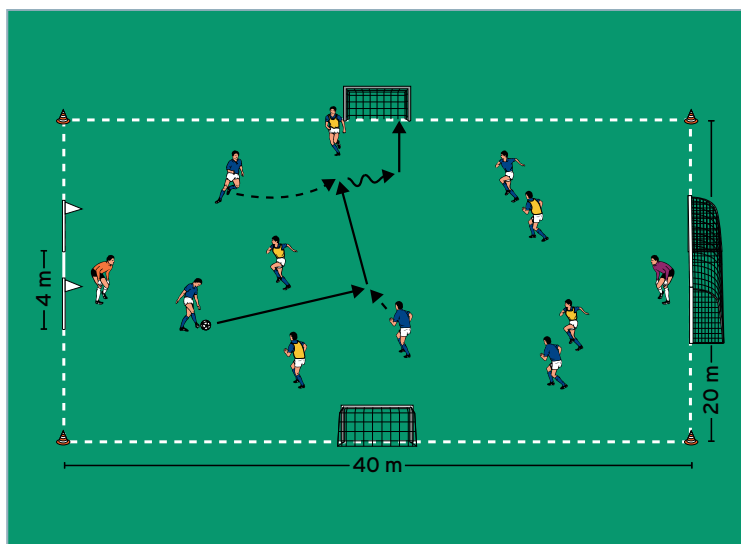
- Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, passt der Trainer einen weiteren Ball ein.
- Einen Wettkampf durchführen: Jeder erzielte Treffer beim großen Tor und bei den Minitoren ergibt einen Punkt für die Zweiergruppe. Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte.

Tipps und Korrekturen

- Den Stangenslalom so markieren, dass der Spieler deutlich zeitverzögert zum 2 gegen 2 ins Feld kommt.
- Jedes 2 gegen 2 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Im 1 gegen 2 als Angreifer mutig vorwärts agieren und den Ball nicht nur mit dem Rücken abschirmen.
- Nach dem Slalombdribbling möglichst zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Mehr-Tore-Spiel

von Klaus Pabst (05.05.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und gegenüber ein Stangentor aufstellen
- Auf jeder Seitenlinie ein Minitor aufstellen
- 2 Teams zu je 6 Spielern mit Torhüter einteilen

Ablauf

- Beide Teams spielen 5 gegen 5 plus Torhüter.
- Ein Team verteidigt das Tor und greift auf das Stangentor sowie beide Minitore an.
- Das andere Team verteidigt das Stangentor und greift auf das Tor und beide Minitore an.
- Treffer bei den Minitoren zählen einfach, beim Tor/Stangentor doppelt.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Wird ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt, passt der Trainer sofort einen neuen Ball ein.
- Die Minitore schräg versetzt gegenüber auf den Seitenlinien aufstellen.
- Nach jedem Treffer bei den Minitoren die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel auf beide Minitore und ein Tor/Stangentor ermöglicht viele Richtungswechsel im Dribbling und schult die Orientierung.
- Nach der Hälfte der Spielzeit die Spielrichtung wechseln, so dass jede Mannschaft auf das Tor angreifen kann.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen und den Spielstand immer wieder ansagen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.