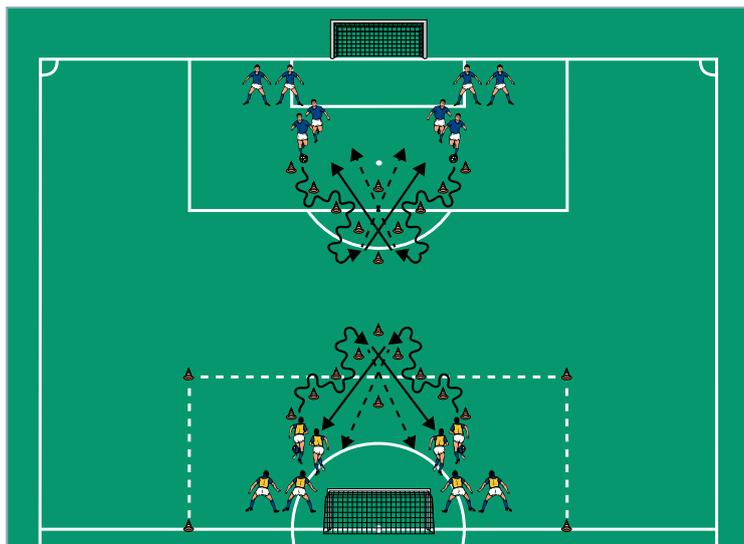


AUFWÄRMEN 1: Dribbel- und Passparcours

von Armin Friedrich (02.06.2015)



Organisation

- Starthütchen errichten
- Einen Slalomparcours aufbauen
- 2 Gruppen bilden und an den Starthütchen aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler dribbeln durch den Slalomparcours und passen zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit, dribbeln ebenfalls durch den Slalomparcours usw.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich beim eigenen Starthütchen wieder an.

Variationen

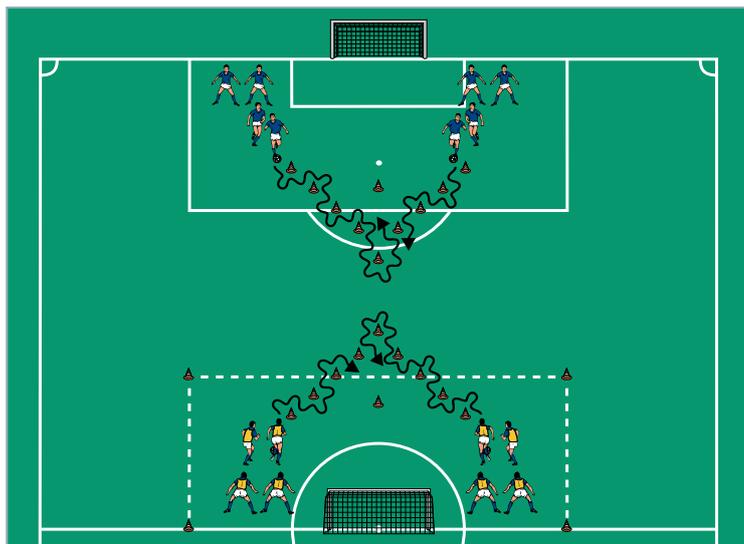
- Die beiden Spieler tauschen nach dem Dribbling durch den Slalomparcours ihre Bälle.
- Die Spieler dribbeln im Anschluss an den Slalomparcours zum zentralen Passhütchen und spielen von dort zum jeweils nächsten Mitspieler.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Auf beidfüßiges Dribbeln achten.
- Als Passempfänger offen stehen und sofort in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.

AUFWÄRMEN 2: Dribbelstaffel

von Armin Friedrich (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler jeweils an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler außen herum zum eigenen Starthütchen zurück und übergeben dort an den nächsten Mitspieler, der ebenfalls startet usw.

Variationen

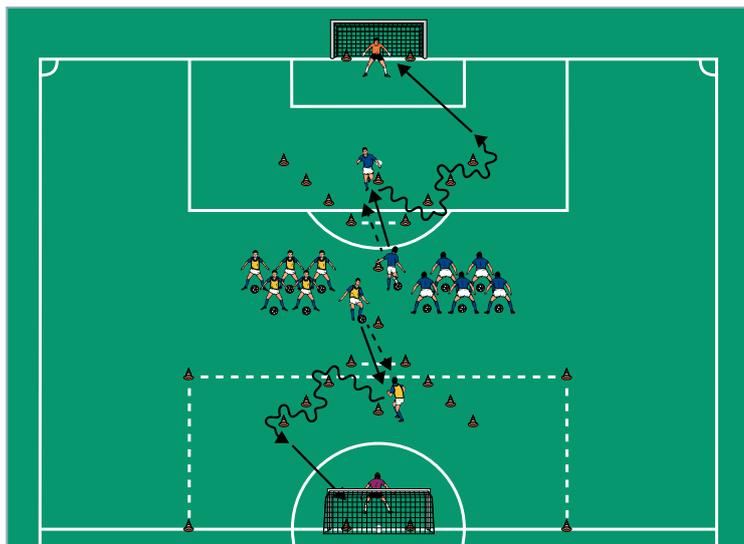
- Auf dem Rückweg zum eigenen Starthütchen müssen die Spieler frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen.
- 4 Teams bilden und einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer darauf achten, dass die Spieler auf möglichst direktem Wege durch den Parcours sowie zurück zum eigenen Starthütchen dribbeln.
- Verspringt der Ball, so muss der jeweilige Spieler zunächst zum Ort des Fehlers zurückdribbeln, ehe er sein Dribbling fortsetzen darf.
- Auf exakte Übergaben unmittelbar am Starthütchen achten.

HAUPTTEIL 1: Slalom-Torschuss I

von Armin Friedrich (02.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grund- und Mittellinie je 1 Großtor aufstellen und darin mit Hütchen Zielzonen markieren
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Die Tore mit Torhütern besetzen

Ablauf

- Die Startspieler passen zu den Angreifern, die in die Vorwärtsbewegung in die Slalomparcours an- und mitnehmen und dann auf die Tore mit Torhütern abschließen.
- Anschließend passen die Anspieler mit den Angreifern die Positionen und Aufgaben.

Variationen

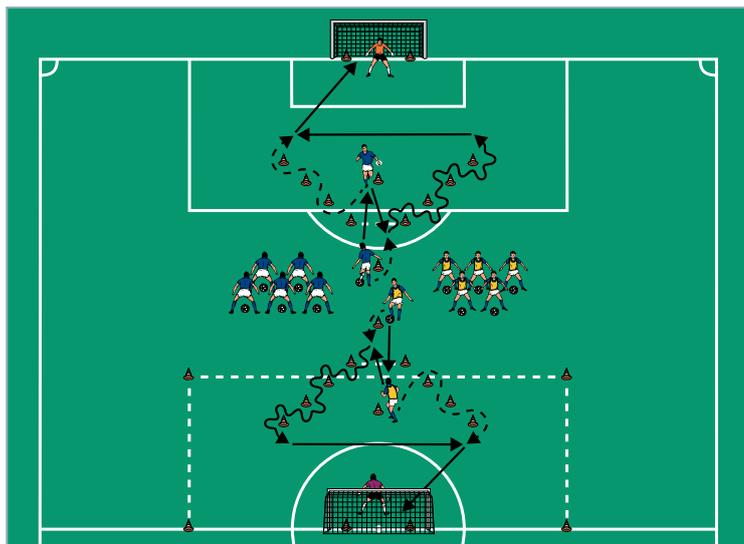
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- Der Angreifer postiert sich zunächst mit Blickrichtung zum Tor und startet auf ein Kommando des Anspielers.

Tipps und Korrekturen

- Auf stramme Zuspiele in den Fuß der Passempfänger achten.
- Mit beiden Füßen möglichst schnell um die Hütchen dribbeln.
- Präzise in Richtung Tor vorlegen und zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: Slalom-Torschuss II

von Armin Friedrich (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt lässt der Angreifer das Zuspiel des Anspielers sofort zurückprallen.
- Der Anspieler dribbelt durch den Slalomparcours.
- Gleichzeitig durchläuft der Wandspieler den jeweils anderen Slalomparcours und startet vor das Tor.
- Nach dem Dribbling durch den Slalomparcours passt der Ballbesitzer quer zu seinem Mitspieler vor das Tor, der abschließt.

Variationen

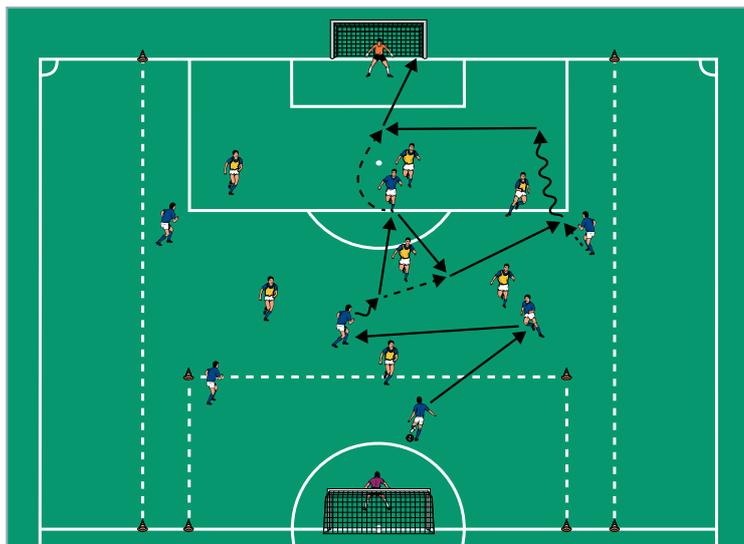
- Über die jeweils andere Seite spielen.
- Bis zur Grundlinie dribbeln und von dort nach hinten zum Torschuss ablegen.

Tipps und Korrekturen

- Die beiden Spieler müssen sich jeweils gegenseitig abstimmen und mit dem korrekten Timing agieren.
- Auf einen präzisen Querpass achten.
- Den Torschuss präzise und platziert durchführen.

SCHLUSSTEIL: Strafraum-Dribbling

von Armin Friedrich (02.06.2015)



Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit 2 Großtoren abstecken
- Vor beiden Toren einen Strafraum markieren
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer müssen zunächst in den Strafraum dribbeln, ehe sie auf das Tor abschließen dürfen.

Variationen

- Die Ballbesitzer müssen im Strafraum zunächst einen Pass in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Als Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen, um im Zentrum Räume für ein zielgerichtetes Dribbling in Richtung Gegner-Tor zu schaffen.
- Mutige Dribblings in den Strafraum fordern.
- Zielstrebig abschließen.