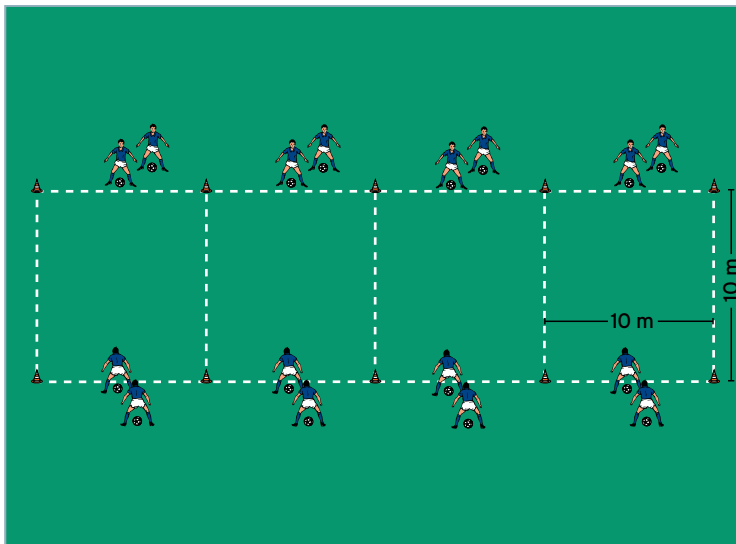
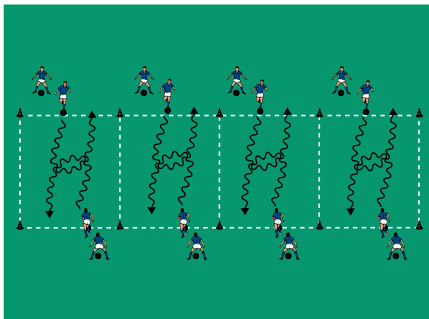


AUFWÄRMEN 1: 4-Felder-Dribbling I

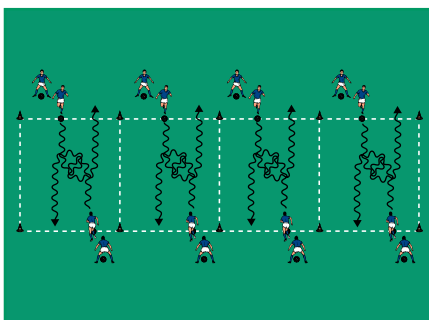
von Klaus Pabst (22.09.2015)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- Aneinandergrenzend vier 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien jedes Feldes 2 Spieler mit Bällen hintereinander postieren

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler an jeder Grundlinie dribbeln gleichzeitig aufeinander zu, umdribbeln sich und dribbeln anschließend zur eigenen Grundlinie zurück.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vorderleute die Grundlinie wieder erreicht haben.

Übung 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt umdribbeln sich die Spieler einmal komplett und dribbeln anschließend zur gegenüberliegenden Seite.

Variationen

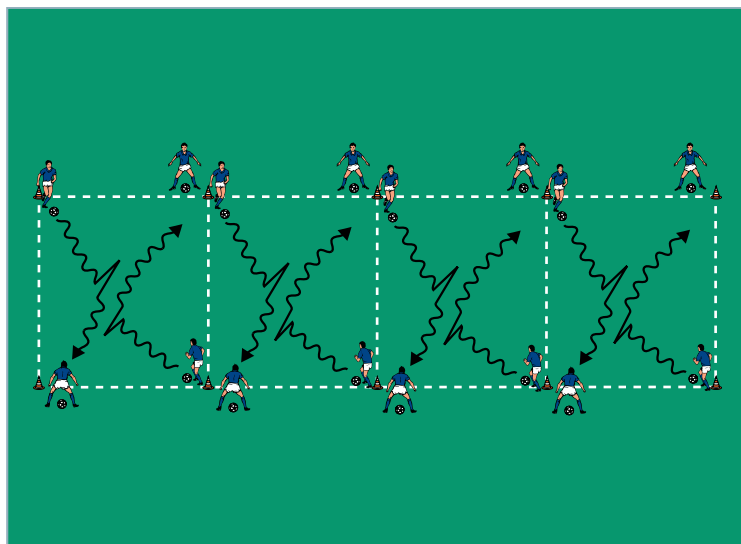
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Ball zwischen den Innenseiten hin- und herpendeln lassen.

Tipps und Korrekturen

- Um den Ablauf zunächst zu erleichtern, jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Nach einigen Durchgängen sollen sich die Spieler dann gegenseitig abstimmen und ohne Startsignal gleichzeitig losdribbeln.

AUFWÄRMEN 2: 4-Felder-Dribbling II

von Klaus Pabst (22.09.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Je 4 Spieler pro Hütchenquadrat
- Die Spieler an den Eckhütchen postieren

Ablauf

- In jedem Feld dribbeln 2 diagonal gegenüberstehende Spieler gleichzeitig aufeinander zu.
- In der Feldmitte führen sie eine Finte aus und dribbeln im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen.
- Anschließend starten sofort die beiden Spieler an den jeweils anderen Hütchen.

Variationen

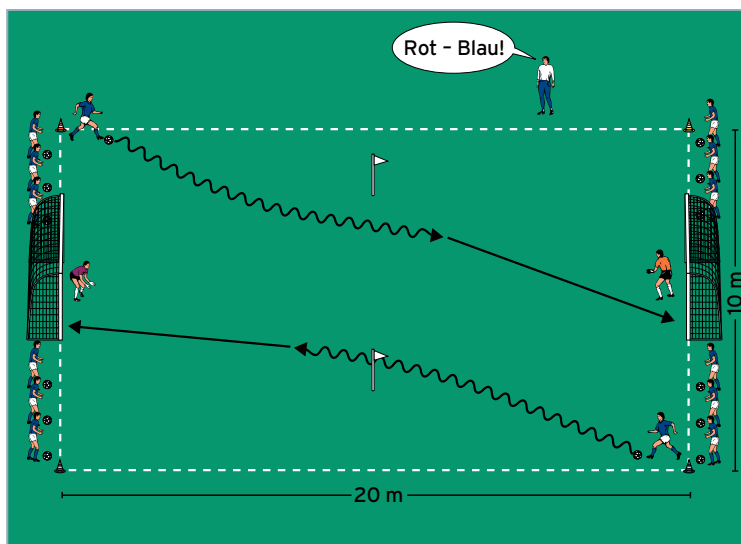
- Verschiedene Finten vorgeben (Körpertäuschungen, Schussfinten, Schere, Übersteiger usw.).
- Die Dribbelrichtung wechseln.
- Den Spielern eine Finte/Dribbelrichtung zurufen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler variantenreich dribbeln lassen, und die vorgegebenen Finten häufig wechseln.
- Alle Finten mit dem gleichen Fuß in die gleiche Richtung ausführen, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Die Finten durch Täuschbewegungen des Oberkörpers und Blickfinten möglichst noch verstärken.
- Nach der Finte mit einer Temposteigerung zum jeweils nächsten Hütchen wegstarten.

HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Farb-Zuruf

von Klaus Pabst (22.09.2015)



Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- Die Ecken des Feldes mit verschiedenfarbigen Eckhütchen markieren
- Mittig zwischen den Toren 2 Stangen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer ruft 2 Farben auf.
- Die jeweils ersten Spieler an den aufgerufenen Starthütchen dribbeln ins Feld, führen vor den Stangen in der Mitte eine frei wählbare Finte aus und schießen auf das gegenüberliegende Tor.
- Anschließend ruft der Trainer sofort 2 neue Farben auf.
- Nach dem Torschuss stellen sich die Spieler an einem anderen Starthütchen wieder an.

Variationen

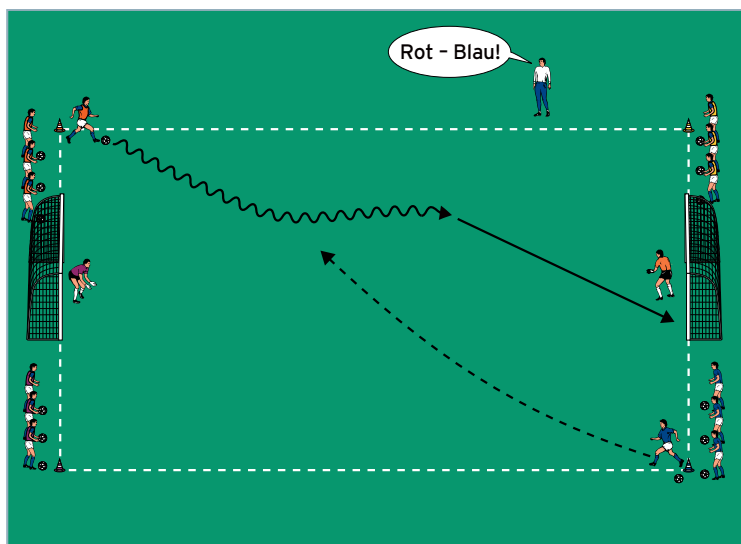
- Eine Finte vorgeben (Körpertäuschung, Schussfinte, Schere, Übersteiger usw.).
- Den Ball unmittelbar vor der Stange zurückkappen, und auf das Tor neben dem eigenen Starthütchen schießen.
- Die Stange umdribbeln, und auf das Tor neben dem eigenen Starthütchen abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Sind nicht genügend verschiedenfarbige Hütchen vorhanden, die Eckhütchen mit Nummern bezeichnen oder verschiedenfarbige Leibchen auf die Hütchen legen.
- Darauf achten, dass die Spieler ihr Starthütchen nach jedem Torschuss so wechseln, dass sie mit beiden Füßen gleichermaßen abschließen müssen.
- Darüber hinaus sollen die Spieler selbst darauf achten, dass alle Starthütchen immer nahezu gleichmäßig besetzt sind.

HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 nach Farb-Zuruf

von Klaus Pabst (22.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- Die Stangen in der Feldmitte entfernen
- Die Gruppen an den Eckhütchen mit Leibchen markieren

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbelt der zuerst aufgerufene Spieler als Angreifer ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 auf das gegnerische Tor abzuschließen.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf das gegenüberliegende Tor.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welche Gruppe hat zuerst 10 Punkte erzielt?

Variationen

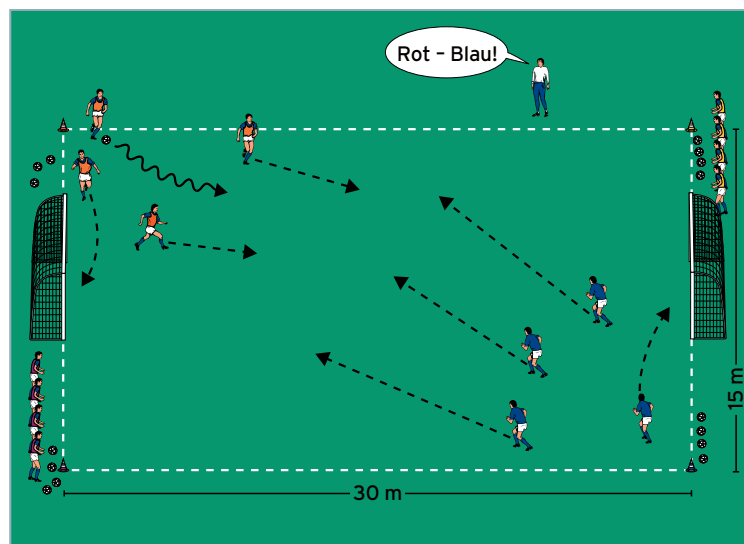
- Auf den Farb-Zuruf des Trainers starten die ersten beiden Spieler von den aufgerufenen Hütchen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Vom zuerst aufgerufenen Eckhütchen starten 2 Angreifer gegen 1 Verteidiger vom zuletzt aufgerufenen Hütchen ins Feld (2 gegen 1).
- Vom zuerst aufgerufenen Eckhütchen startet 1 Angreifer gegen 2 Verteidiger vom zuletzt aufgerufenen Hütchen ins Feld (1 gegen 2).

Tipps und Korrekturen

- Jede Hütchenfarbe so aufrufen, dass jeder Spieler ausreichend Aktionen sowohl als Angreifer als auch als Verteidiger hat.
- Die Torhüter können jederzeit ins Spiel einbezogen werden. Gehaltene Bälle können sie zudem sofort wieder zum Mitspieler abrollen.
- Jede Gruppe bestimmt einen 'Kapitän', der die erzielten Punkte mitzählt.
- Zunächst nur Farben von gegenüber-, später auch von nebeneinanderliegenden Hütchen aufrufen.

SCHLUSSTEIL: Spiel nach Farb-Zuruf

von Klaus Pabst (22.09.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau von zuvor beibehalten
- Das Feld auf eine Größe von 30 x 15 Meter erweitern
- 4 Mannschaften einteilen
- Jedes Team mit Bällen einem Eckhütchen zuweisen

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt starten alle Spieler von den aufgerufenen Eckhütchen zum 3 gegen 3 plus Torhüter ins Feld.
- Die zuerst aufgerufene Mannschaft ist in Ballbesitz.
- Jedes Spiel dauert 2 Minuten.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Als Trainer Farben und Zahlen aufrufen (z.B. "Blau - Rot - 3"): Die aufgerufenen Mannschaften treten mit der genannten Anzahl an Spielern gegeneinander an.
- Über- und Unterzahlsituationen aufrufen (z.B. "Blau - 4 - Rot - 2").
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Jede Hütchenfarbe möglichst gleich häufig aufrufen, so dass alle Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit haben.
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter, sobald sie ins Spielfeld rückt.
- Darauf achten, dass die Teams ihre Torhüter regelmäßig wechseln.
- Jede Mannschaft bestimmt einen 'Kapitän', der die erzielten Treffer mitzählt.
- Zunächst nur Farben von gegenüber-, später auch von nebeneinanderliegenden Eckhütchen aufrufen.