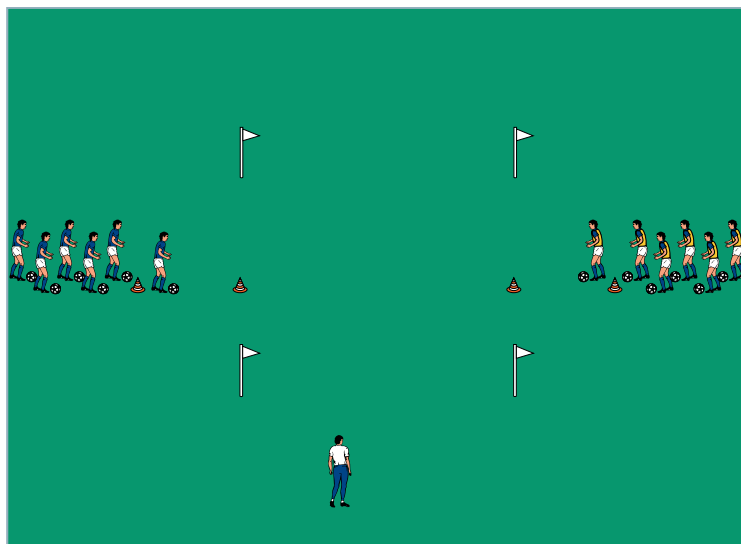
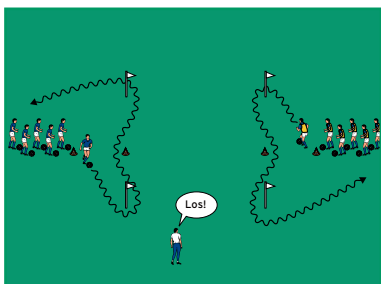


# AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Slalom

von Klaus Pabst (08.03.2016)



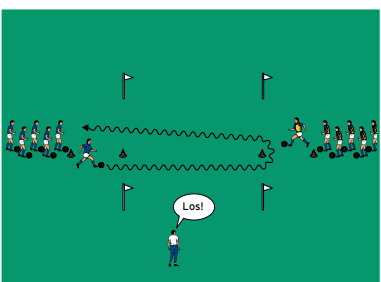
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 15 Metern gegenüber aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen mit 2 Stangen und einem zentralen Hütchen einen Slalom markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln den Slalom und zum eigenen Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann das zentrale Hütchen im Slalom umdribbelt hat.

### Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt dribbeln die Spieler im Zick-Zack um die Stangen vor dem anderen Starthütchen und um das zentrale Hütchen vor dem eigenen Starthütchen.

### Übung 3

- Die Spieler dribbeln gerade zwischen den rechten Stangen und den zentralen Hütchen hindurch, umdribbeln das hintere zentrale Hütchen und auf der anderen Seite zurück zum eigenen Starthütchen.

## Tipps und Korrekturen

- Zunächst die ersten Spieler auf Trainerkommando starten lassen. Später stimmen sie sich ab und starten selbstständig.
- Nur mit rechts/links oder Innen-/Außenseite dribbeln lassen.
- Den Spielern weitere Dribbelvariationen vorgeben.
- Vor dem zentralen Hütchen eine Finte ausführen und an den Stangen vorbei zum Starthütchen gegenüber dribbeln.

# AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Verfolgung

von Klaus Pabst (08.03.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- An jede Stange einen Spieler und die anderen an den Starthütchen postieren, wobei nur jeweils 1 Spieler an den Stangen einen Ball

## Ablauf

- Auf ein Startsignal des Trainers starten die Spieler an den Stangen und umdribbeln bzw. umlaufen beide Stangen gegenüber gegen den Uhrzeigersinn.
- Der Spieler ohne Ball verfolgt als Fänger den Dribbler und versucht diesen am Rücken abzuschlagen.
- Aufgabenwechsel nach jedem kompletten Durchgang.

## Variationen

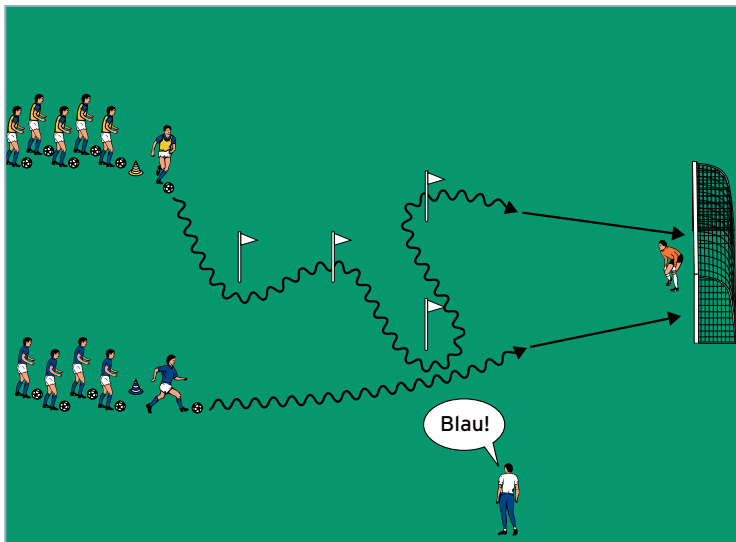
- Beide Spieler umlaufen die Stangen ohne Ball und versuchen sich gegenseitig am Rücken abzuschlagen.
- Beide Spieler umlaufen die Stangen mit einem Ball in der Hand und versuchen sich gegenseitig mit dem Ball am Rücken abzutippen.
- Beide Spieler dribbeln und versuchen sich gegenseitig am Rücken abzuschlagen.
- Den Abstand der Stangen zueinander verkleinern und so die Aufgabe für den Fänger erleichtern.

## Tipps und Korrekturen

- Jede Runde maximal 15 Sekunden laufen lassen.
- Die Lauf-/Dribbelrichtung immer wieder wechseln. Gegen den Uhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß dribbeln.
- Die Fänger dürfen den Dribbler immer nur von hinten am Rücken abschlagen und nicht zwischen den Stangen hindurchgreifen.

# HAUPTTEIL 1: Stangentor-Dribbling und Torschuss

von Klaus Pabst (08.03.2016)



## Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 verschiedenfarbige Starthütchen nebeneinander markieren
- Mittig vor den Starthütchen zwei 2 Meter breite Stangentore gedreht zueinander aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Starthütchens aufruft.
- Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt gerade zum Tor und schießt.
- Der Spieler vom anderen Starthütchen durchdribbelt beide Stangentore im Slalom und schießt zeitverzögert.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen wieder an.

## Variationen

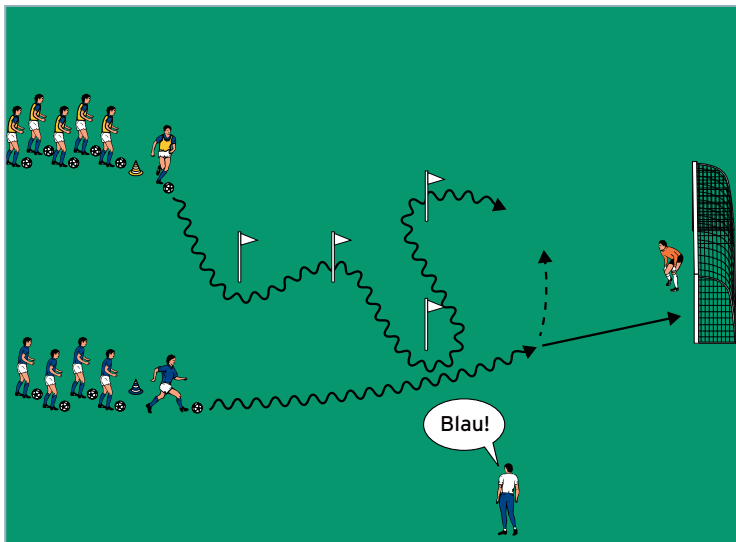
- Die Stangentore vergrößern oder verkleinern.
- Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen muss vor seinem Torschuss das vordere Stangentor durchdribbeln.
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Starthütchen durchläuft die Stangentore mit dem Ball in der Hand und schießt dann volley.
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Starthütchen rollt den Ball vor dem Torschuss mit den Händen durch die Stangentore.

## Tipps und Korrekturen

- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Starthütchen muss vor dem Torschuss jede Stange der Stangentore umdribbeln.
- Der erste Spieler soll schnell mit wenigen Kontakten dribbeln und deutlich vor dem anderen Spieler schießen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Den Torhüter regelmäßig nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Stangentor-Dribbling und Zweikampf

von Klaus Pabst (08.03.2016)



### Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

### Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Starthütchens aufruft.
- Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt gerade zum Tor, schießt und wird sofort zum Verteidiger.
- Der Spieler vom anderen Starthütchen durchdribbelt beide Stangentore im Slalom, wird zum Angreifer und versucht im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf das vordere Stangentor.

### Variationen

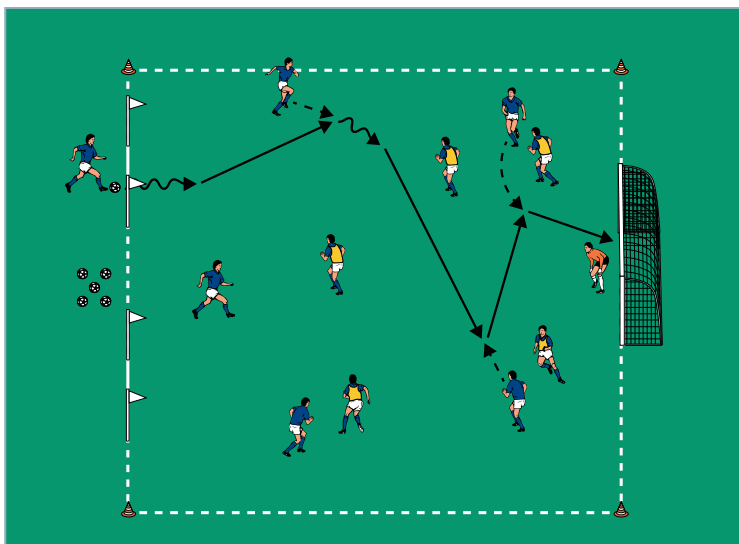
- Die Stangentore vergrößern oder verkleinern.
- Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen muss vor seinem Torschuss das vordere Stangentor durchdribbeln.
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Starthütchen durchläuft die Stangentore mit dem Ball in der Hand und nimmt dann zum 1 gegen 1 ins Feld an und mit.
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Starthütchen rollt den Ball vor dem 1 gegen 1 mit den Händen durch die Stangentore.

### Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls ein Feld vor dem Tor markieren, in dem die Spieler 1 gegen 1 spielen.
- Möglichst jeden Spieler gleich oft als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Als Angreifer nicht auf den Verteidiger warten, sondern schnellstmöglich abschließen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln und durch den Angreifer im 1 gegen 1 ersetzen, wenn er keinen Treffer erzielt.

# SCHLUSSTEIL: Eindribbler

von Klaus Pabst (08.03.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- Auf der anderen Seite zwei 2 Meter breite Stangentore markieren und dahinter 6 Bälle ablegen
- 2 Teams zu 6 und 5 Spielern einteilen

## Ablauf

- 6 gegen 5 plus Torhüter.
- Gelb greift auf beide Stangentore an und verteidigt das große Tor.
- Blau dribbelt durch eines der Stangentore ein, greift auf das Tor an und verteidigt die Stangentore.
- Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt, dribbelt Blau einen neuen Ball ein.
- Sobald das Team alle 6 Bälle eingedribbelt hat, Positionen und Aufgaben wechseln.

## Variationen

- Die Stangentore vergrößern oder verkleinern.
- Die Teams passen durch ein Stangentor ein.
- Die Teams werfen durch ein Stangentor ins Feld ein.

## Tipps und Korrekturen

- Die Anzahl der Bälle erhöhen oder verringern und so die jeweilige Spielzeit verlängern oder verkürzen.
- Mehrere Durchgänge spielen und den Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.
- Die Bälle nicht unnötig ausschließen, sondern viele Treffer erzielen wollen.
- Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.