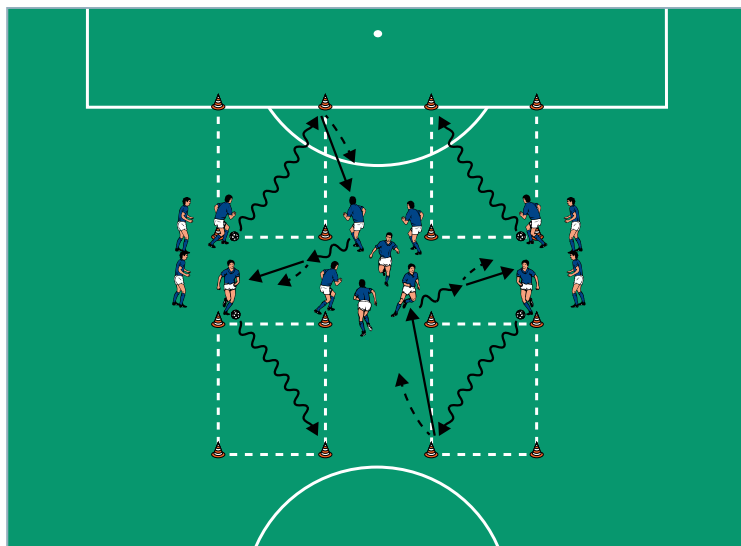


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen im Felder-Quadrat

von Armin Friedrich (08.03.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum 4 Felder markieren
- Die Spieler an den Starthütchen sowie in der Mitte zwischen den Feldern aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler dribbeln diagonal durch die Felder und passen zu einem Mitspieler im Zentrum.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und passen zu einem freien Außenspieler weiter.
- Dieser dribbelt diagonal durch sein Feld usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen nach.

Variationen

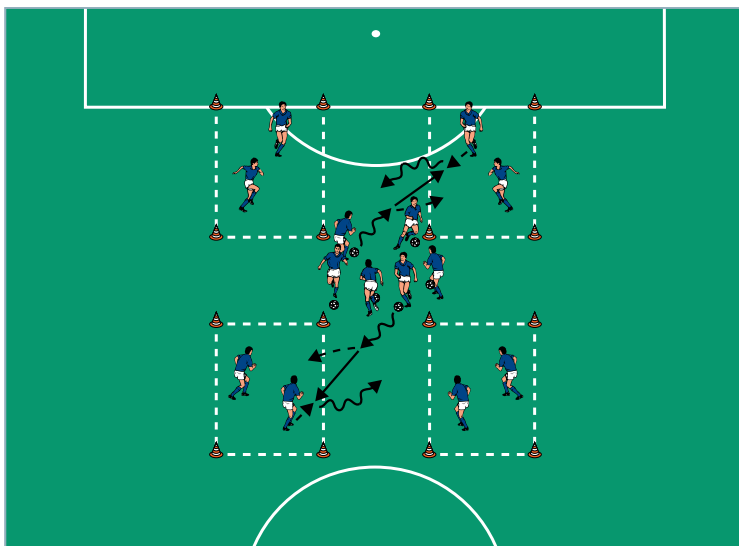
- Beim diagonalen Dribbling durch die Felder eine frei wählbare Finte einbauen.
- Die Spieler im Zentrum werfen sich zusätzlich einen Ball in den eigenen Reihen zu.

Tipps und Korrekturen

- Bei den diagonalen Dribblings durch die Felder auf Beidfüßigkeit achten!
- Die Spieler im Zentrum müssen sich jeweils zu den abspielbereiten Ballbesitzern orientieren und den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Den Blick vom Ball heben und freie Außenspieler erkennen.

AUFWÄRMEN 2: Passen und Annehmen im Felder-Quadrat

von Armin Friedrich (08.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Je 2 Spieler in den Feldern postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen in der Mitte zwischen den Feldern auf

Ablauf

- Die Spieler im Zentrum dribbeln frei umher und suchen freie Mitspieler in den Feldern.
- Die Ballbesitzer passen zu den Außenspielern, die ins Zentrum an- und mitnehmen.
- Anschließend laufen sie ihren Abspielen nach und tauschen mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

Variationen

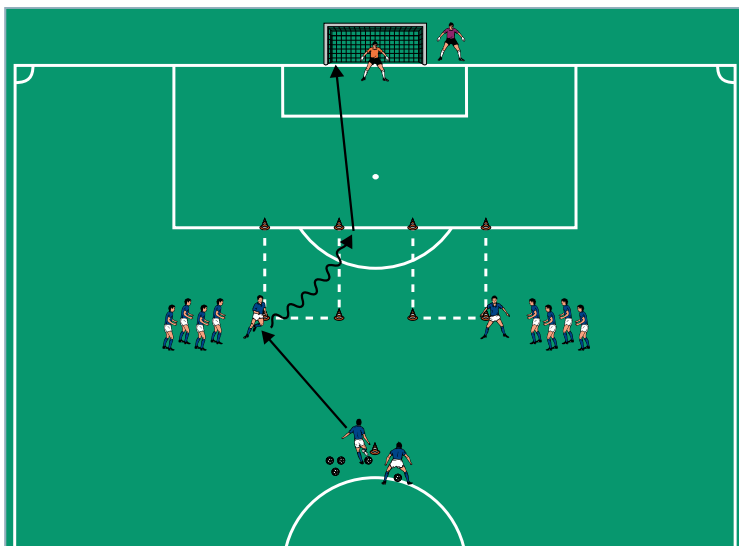
- Nach dem Zuspiel über eine Linie über eine andere ins Zentrum dribbeln.
- Der Passgeber wird teilaktiver Verteidiger und stört den Passempfänger bei der Ballmitnahme.
- Die Ballbesitzer sollen frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passempfänger den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Möglichst mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- Nach der Ballannahme Tempo aufnehmen und schnellstmöglich ins Zentrum dribbeln.

HAUPTTEIL 1: Dribbel-Felder und Torabschluss I

von Armin Friedrich (08.03.2016)



Organisation

- An der Strafraumgrenze vor 1 Tor mit Torhüter 2 Felder markieren
- Zusätzlich 40 Meter vor dem Tor 1 Starthütchen aufstellen
- 2 Anspieler mit Bällen am Starthütchen aufstellen
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den äußeren Ecken der beiden Felder

Ablauf

- Der erste Anspieler passt zum ersten Spieler an einem Eckhütchen, der diagonal durch das Feld dribbelt und von der Strafraumgrenze auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Anschließend passt der zweite Anspieler zum ersten Spieler auf der jeweils anderen Seite usw.
- Die Torschützen holen ihre Bälle und stellen sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.

Variationen

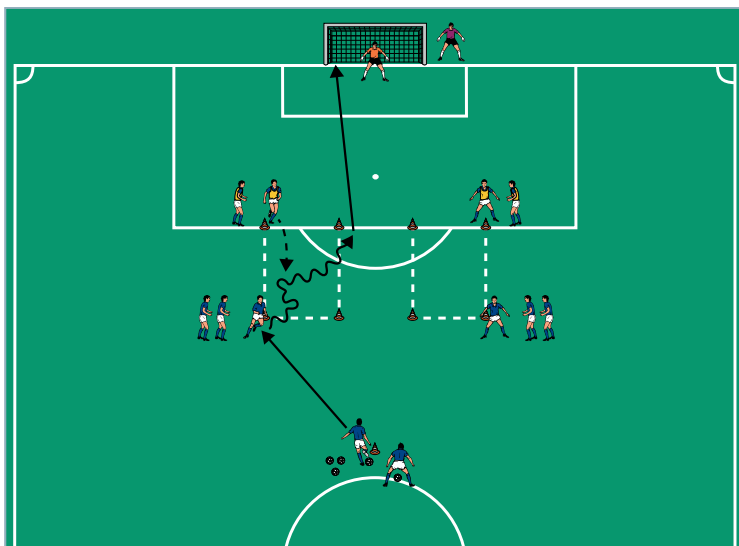
- Die Passempfänger führen vor dem inneren Hütchen an der Strafraumgrenze eine frei wählbare Finte aus.
- 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Mit der Ballan- und -mitnahme das Tempo steigern.
- Darauf achten, dass die Spieler nicht überhastet abschließen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Dribbel-Felder und Torabschluss II

von Armin Friedrich (08.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 4 Verteidiger bestimmen und an den äußeren Eckhütchen an der Strafraumgrenze aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt versuchen die Passempfänger, im 1 gegen 1 gegen die von der Seite ins Feld laufenden Verteidiger über eine Linie des Feldes zu dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Nach einer Weile die Seiten tauschen.

Variationen

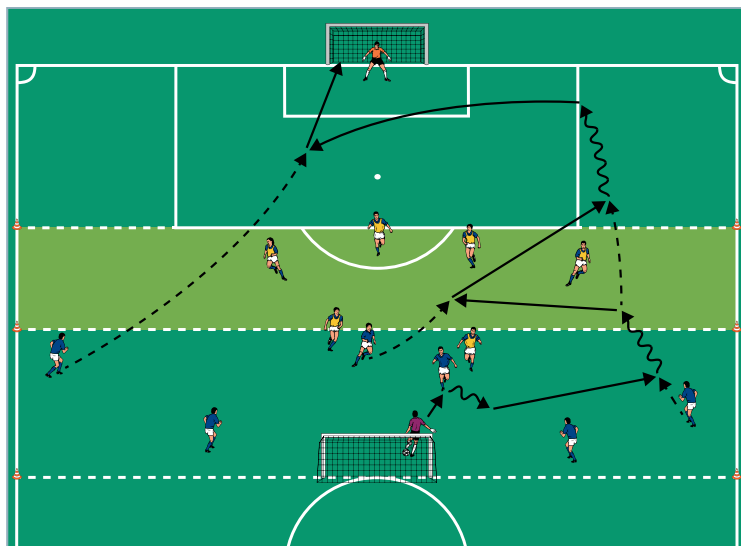
- Einzelwettbewerb: Jeder Angreifer zählt seine Treffer.
- 2 Teams bilden und einen Teamwettbewerb durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger dürfen nur in den Feldern agieren.
- Als Angreifer möglichst über die Strafraumlinie oder die innere Linie dribbeln.
- Drehen sich die Ballbesitzer mit dem Rücken zum Tor, die Aktionen sofort abbrechen.
- Mit höchstem Tempo dribbeln und zielstrebig abschließen.
- Die Anspieler sowie die Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Angriffs-Spiel mit Dribbelzone

von Armin Friedrich (08.03.2016)



Organisation

- Auf der Grundlinie und dem Mittelkreis des Feldes je 1 Großtor aufstellen
- An der Strafraumgrenze eine 10 Meter tiefe Zone markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer dürfen nur nach einem Dribbling in die Zone erzielt werden.

Variationen

- Die Größe der Dribbelzone variieren.
- Es darf nur aus der Dribbelzone geschossen werden.
- Die Dribbelzone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Mutig und mit höchstmöglichem Tempo in die Zone dribbeln.
- Das mögliche Dribbling in die Zone mit gezielten Kombinationen vorbereiten.
- Dabei die Breite des Feldes vollständig nutzen, um geeignete Räume zu schaffen.