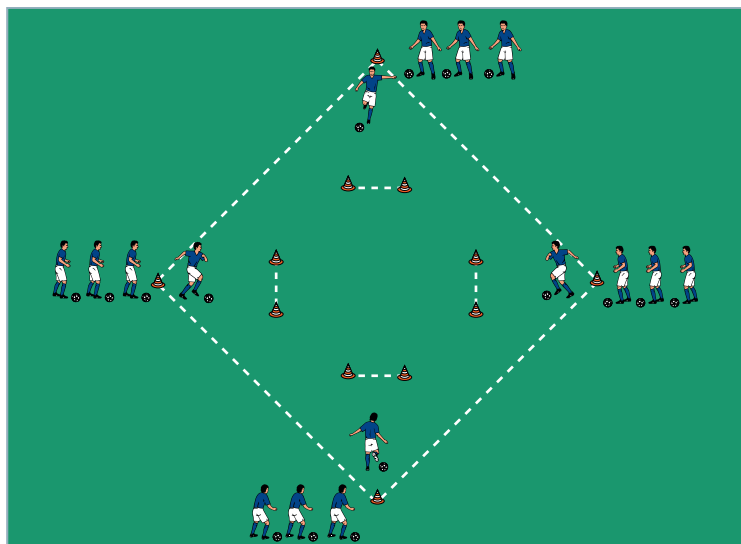
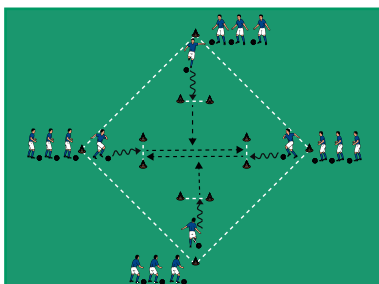


# AUFWÄRMEN 1: First-Touch-Dribbling

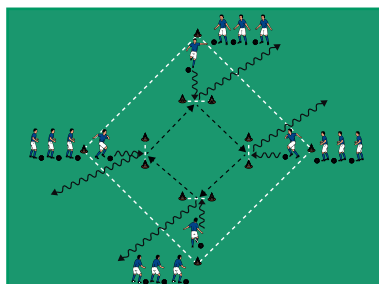
von Mario Vossen (23.08.2016)



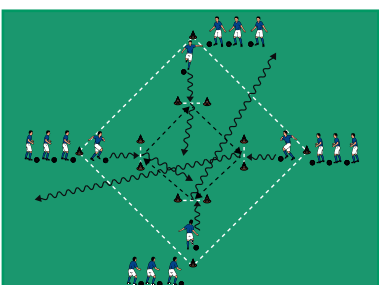
Übung 1



Übung 2



Übung 3



## Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter vor jedem Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Hütchen verteilen

## Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen den Ball im Hütchentor, laufen zum Hütchentor gegenüber und dribbeln den dort liegenden Ball zum Hütchen gegenüber.
- Die nächsten Spieler starten, sobald die Vormänner den Ball aus dem Hütchentor gedribbelt haben.

## Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt laufen die Spieler nach dem Stoppen des Balles zum linken/rechten Hütchentor und dribbeln den dort liegenden Ball zum linken/rechten Hütchen.

## Übung 3

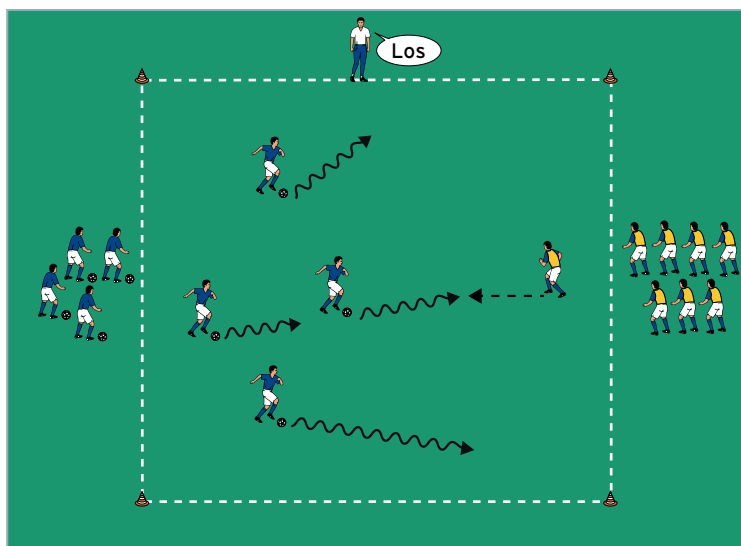
- Wie Übung 2, nur jetzt dribbeln die Spieler den im linken/rechten Hütchentor liegenden Ball durch die Feldmitte zum rechten/linken Hütchen.

## Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und stets gleichzeitig starten.
- Den Ball mit der Fußsohle sicher im Hütchentor stoppen, so dass er nicht mehr rollt.
- Auf den ersten Ballkontakt konzentrieren und den im Hütchentor liegenden Ball in die gewünschte Dribbelrichtung vorspielen.
- In der Feldmitte in freie Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.

# AUFWÄRMEN 2: Bälle sichern

von Mario Vossen (23.08.2016)



## Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen
- Ein Team mit Bällen an einer Grundlinie und das andere ohne Bälle gegenüber postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten 4 Spieler des ballbesitzenden Teams ins Feld.
- Gleichzeitig läuft ein Spieler des anderen Teams als Verteidiger ins Feld, versucht die Bälle zu erobern und zu seinem Team zu spielen.
- Verliert ein Spieler seinen Ball, kann er mit seinen Mitspielern im Passspiel zusammenspielen.
- Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

## Variationen

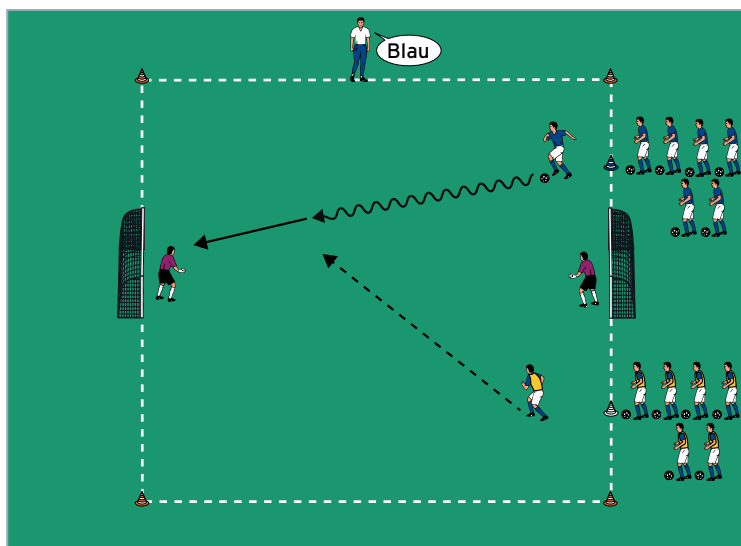
- 2, 3 oder 4 Verteidiger ins Feld laufen lassen.
- Zunächst einen Spieler als Verteidiger und dann nacheinander weitere Verteidiger ins Feld laufen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Einen Wettkampf durchführen: Wie lange können die Angreifer die Bälle im Feld behaupten?
- Verlieren die Angreifer die Bälle zu schnell, das Spielfeld vergrößern.
- Die Aufgabe für die Verteidiger erleichtern und die Bälle einfach aus dem Feld spielen lassen.
- Nach jedem Durchgang das Spielfeld schnell verlassen, so dass die nächsten Spieler sofort starten können.

# HAUPTTEIL 1: Einfaches Tempo-Dribbling

von Mario Vossen (23.08.2016)



## Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben einem Tor 2 verschiedenfarbige Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Starthütchens aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht beim Tor gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- Gleichzeitig läuft der erste Spieler vom anderen Starthütchen als Verteidiger ins Feld, versucht den Ball zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.

## Variationen

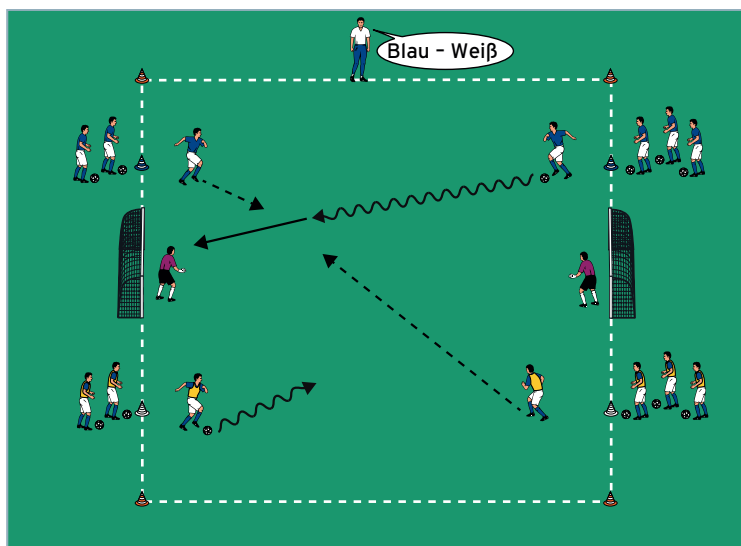
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Hütchen dribbelt als Angreifer ins Feld.
- Der Trainer zeigt die Hütchenfarbe mit Hütchen optisch an.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, ruft der Trainer einen Torhüter auf, der einen weiteren einspielt.

## Tipps und Korrekturen

- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde. Maximal eine Minute spielen lassen.
- Hält ein Torhüter einen Ball, spielt er den Verteidiger an und das Spiel läuft weiter.
- Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler vor dem Torschuss überdribbeln müssen.
- Als Angreifer den Ball weiter vorlegen und so schneller dribbeln.

## HAUPTTEIL 2: Doppeltes Tempo-Dribbling

von Mario Vossen (23.08.2016)



### Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- Neben jedem Tor 2 verschiedenfarbige Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an 2 Starthütchen der gleichen Farbe postieren

### Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Starthütchens aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen neben einem Tor dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht beim Tor gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- Gleichzeitig läuft der erste Spieler vom anderen Starthütchen neben diesem Tor als Verteidiger ins Feld, versucht den Ball zu gewinnen und auf das andere Tor zu kontern.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, ruft der Trainer wieder die Farbe eines Starthütchens auf, worauf die ersten Spieler von den anderen Starthütchen zum 2 gegen 2 ins Feld kommen.

### Variationen

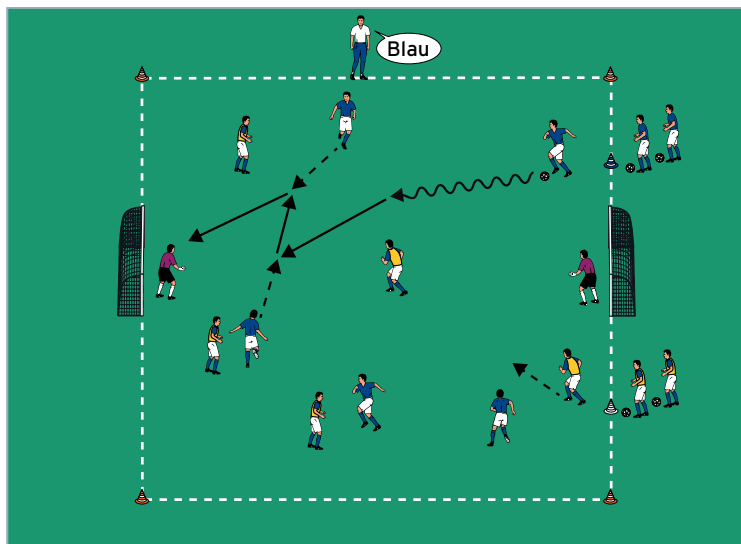
- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Hütchen dribbelt als Angreifer ins Feld.
- Die ersten Spieler beider Teams starten nach dem Trainerkommando von den Starthütchen gegenüber.
- Der Trainer zeigt die Hütchenfarbe mit Hütchen optisch an.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, ruft der Trainer einen Torhüter auf, der einen weiteren Ball einspielt.

### Tipps und Korrekturen

- Im Spiel kann sich ein Spielrichtungswechsel ergeben. Das Team, das den Ball eindribbelt, greift stets auf das Tor gegenüber an.
- Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde. Das 1 gegen 1 aber maximal nur eine Minute, das 2 gegen 2 maximal nur 2 Minuten laufen lassen.
- Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler vor dem Torschuss überdribbeln müssen.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an, um im Wechsel 1 gegen 1 und 2 gegen 2 zu spielen.

# SCHLUSSTEIL: Mehrfaches Tempo-Dribbling

von Mario Vossen (23.08.2016)



## Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben einem Tor 2 verschiedenfarbige Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen und 4 Spieler jedes Teams im Spielfeld sowie die anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren

## Ablauf

- Die Spieler beider Teams im Spielfeld spielen 4 gegen 4.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, ruft der Trainer die Farbe eines Starthütchens auf.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt ins Feld und greift mit seinen Mitspielern auf das Tor gegenüber an.
- Der erste Spieler vom anderen Starthütchen läuft ins Feld und verteidigt mit seinen Mitspielern.
- Anschließend ruft der Trainer wieder eine Hütchenfarbe auf, bis sich letztlich ein 7 gegen 7 ergibt.

## Variationen

- Der Spieler vom nicht aufgerufenen Hütchen dribbelt als Angreifer ins Feld.
- Der Trainer zeigt die Hütchenfarbe mit Hütchen optisch an.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, ruft der Trainer einen Torhüter auf, der einen weiteren Ball einspielt.

## Tipps und Korrekturen

- Im Spiel ergeben sich Spielrichtungswechsel. Das Team, das den Ball eindribbelt, greift stets auf das Tor gegenüber an.
- Hält ein Torhüter einen Ball, spielt er einen Verteidiger an und das Spiel läuft weiter.
- Als Angreifer die kurzzeitige Unordnung des Gegners nutzen und entschlossen möglichst weit ins Spielfeld eindribbeln.
- Nach jedem Spiel 7 gegen 7 Positionen und Aufgaben der Spieler innerhalb der Teams wechseln.