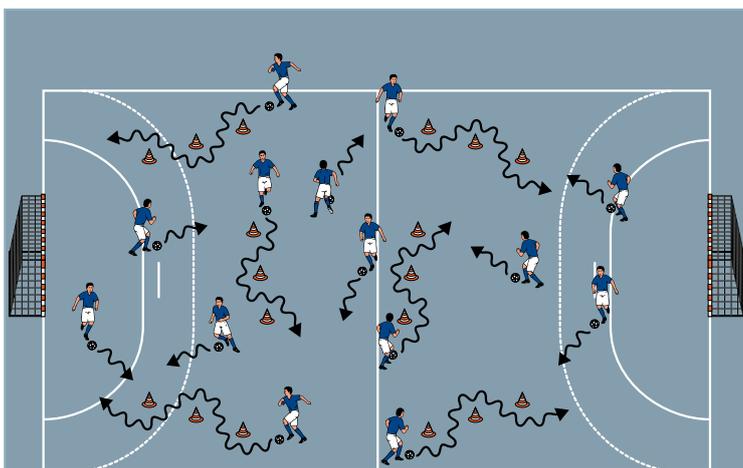


AUFWÄRMEN 1: Hütchen umdribbeln

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Mehrere Slalomparcours gemäß Abbildung im Feld markieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- Dabei durchdribbeln sie die Parcours jeweils im Slalom.

Variationen

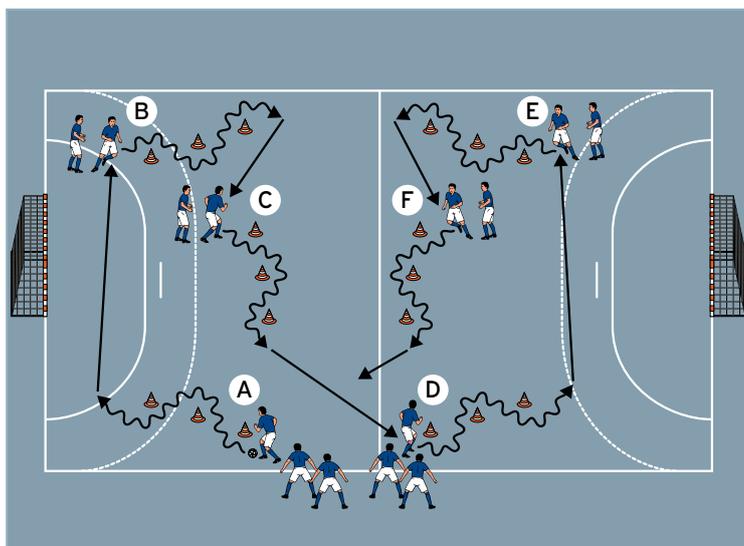
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Nur jeder zweite Spieler hat 1 Ball. Nach dem Durchdribbeln der Parcours übergeben die Ballbesitzer an einen Spieler ohne Ball, der daraufhin durch den nächsten Parcours dribbelt usw.

Tipps und Korrekturen

- Die Parcours der Hallengröße anpassen.
- Auf ein beidfüßiges Dribbling achten.

AUFWÄRMEN 2: Dribbel- und Passparcours

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- A umdribbelt die Hütchen und passt zu B, der ebenfalls durch die Hütchen dribbelt und zu C passt.
- C durchdribbelt die zentrale Station und passt diagonal auf D, der ebenfalls um die Slalomhütchen dribbelt und auf E weiterleitet.
- E passt nach dem Salomdribbling auf F und dieser zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

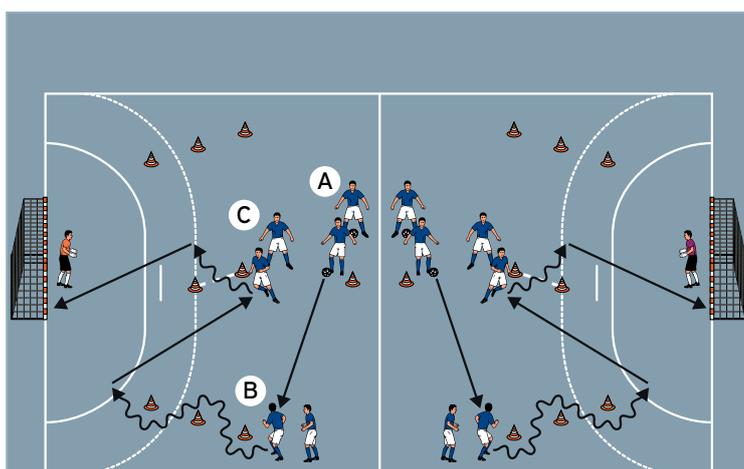
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, C und E haben je 1 Ball.
- Bis zur jeweils nächsten Position dribbeln und den Ball dort an den jeweils nächsten Spieler übergeben.

Tipps und Korrekturen

- Stets mit höchstem Tempo durch die Slalomparcours dribbeln.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Präzise in den Fuß der Mitspieler zupassen.

HAUPTTEIL 1: Dribbeln mit Rückpass und Torschuss

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Dribbelstationen im Zentrum wie in der Abbildung verändern
- Zusätzlich auf den Grundlinien Tore mit Torhütern aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A und D haben Bälle

Ablauf

- Vor beiden Toren gleichzeitig üben.
- A passt zu B, der im Slalom um die Hütchen dribbelt und einen Rückpass auf C spielt.
- C nimmt durch das Hütchentor mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler wechseln nach jeder Aktion zur jeweils nächsten Position.

Variationen

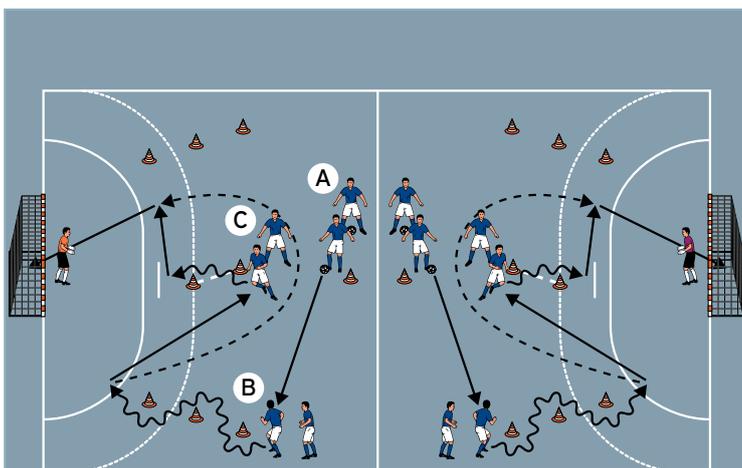
- Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- Die Spieler bei C müssen spätestens mit dem 3. Kontakt abgeschlossen haben.

Tipps und Korrekturen

- Stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Von außen mit der Innenseite des äußeren Fußes auf C zum Torschuss auflegen.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Hinterlaufen

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt hinterläuft B nach seinem Zuspiel Stürmer C vor das Tor.
- C nimmt durch das Hütchentor mit und legt auf B ab, der auf das Tor mit Torhüter schießt.

Variationen

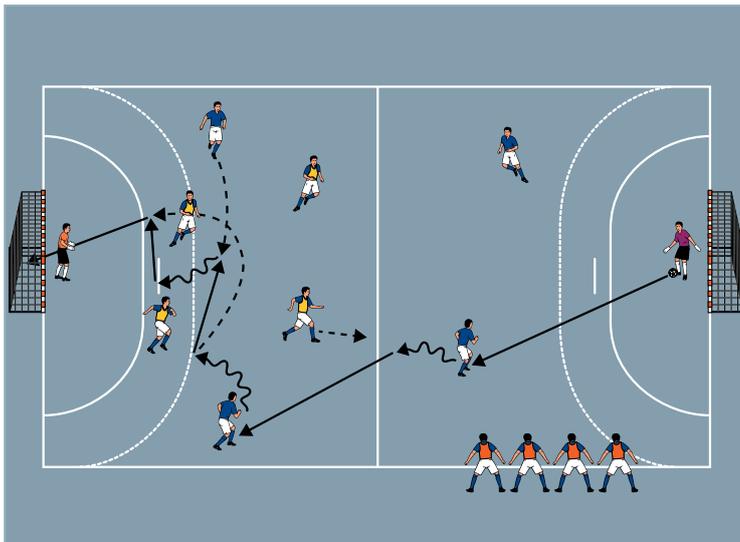
- Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Je 1 Verteidiger bestimmen: B und C versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- Das Hinterlaufen von B muss mit höchstem Tempo erfolgen.
- Zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: 4-gegen-4-Turnier

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Das Hallenspielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Treffer nach einem Dribbling am Flügel und Rückpass vor das Tor zählen doppelt.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Treffer nach Hinterlaufen zählen dreifach.
- Zum Schluss ohne Zusatzregeln frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Bei Ballbesitz sollten die beiden Angreifer sofort die Außenpositionen einnehmen.
- Zielstrebig abschließen.