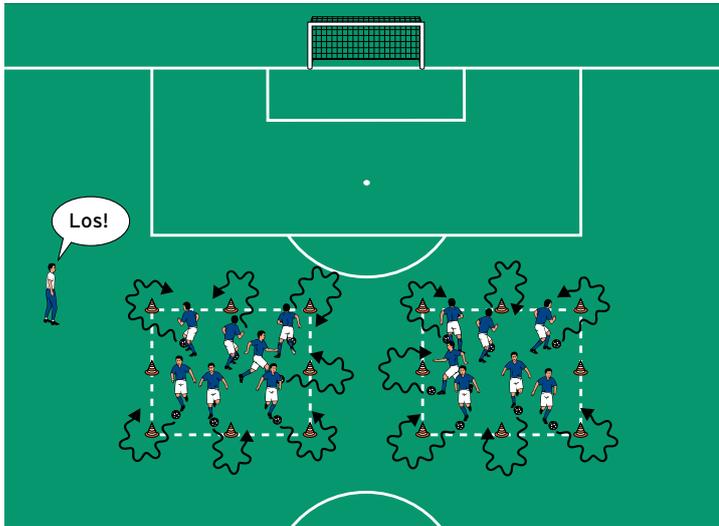


THEMA: AUS DEM DRIBBLING ABSCHLIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IN 2 RECHTECKEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum zwei 15 x 12 Meter große Rechtecke markieren
- ▶ Mittig auf den Seitenlinien zusätzliche Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig in den Feldern verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln sie ein Hütchen und kehren anschließend ins Feld zurück.

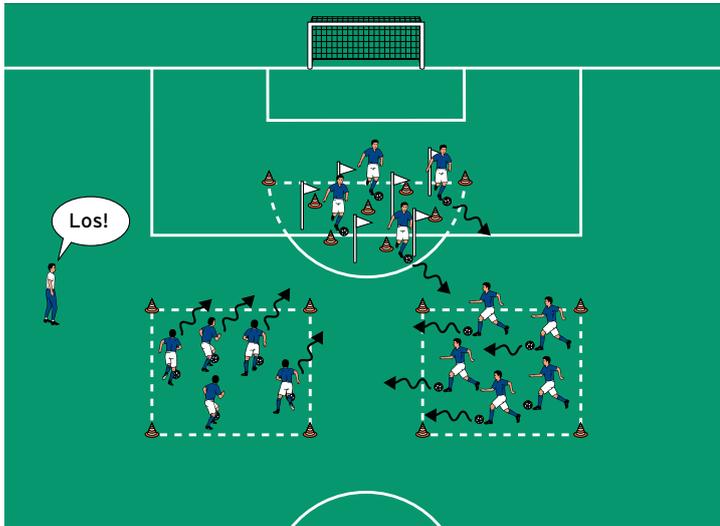
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Vorwärts oder rückwärts dribbeln.
- ▶ 3 Pflichtkontakte mit jedem Fuß vorgeben.
- ▶ Die Spieler müssen frei wählbare Finten ausführen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Immer wieder seitliche Gewichtsverlagerungen einbauen, um sich bereits im Aufwärmen auf ein fintenreiches Dribbling mit vielen Richtungswechseln vorzubereiten.

THEMA: AUS DEM DRIBBLING ABSCHLIESSEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN IN 2 RECHTECKEN UND EINEM DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich den Halbkreis am Strafraum bis zum Elfmeterpunkt als Feld markieren
- ▶ In diesem Feld je 6 Stangen und Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig in den Feldern verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln sie im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Feld, dribbeln dort weiter usw.

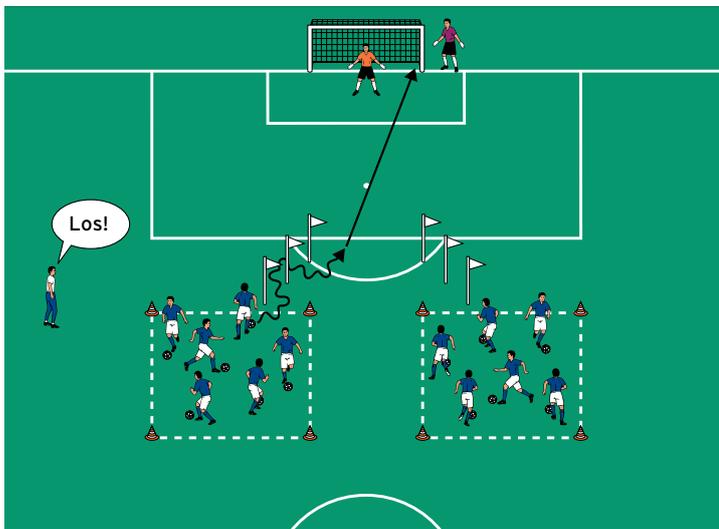
VARIATIONEN

- ▶ In den Feldern verschiedene Dribbelaufgaben stellen (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, den Ball mit der Sohle um die Hindernisse ziehen, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Auf ein Trainerkommando das Dribbeltempo ändern (Tempostufen von 1 bis 3).
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando im Gegenuhrzeigersinn die Felder wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld an der Strafraumgrenze die Stangen und Hütchen nicht berühren.
- ▶ Die Trainerkommandos möglichst per Handzeichen geben.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Stets den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.

THEMA: AUS DEM DRIBBLING ABSCHLIESSEN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBLING UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Feld an der Strafraumgrenze entfernen
- ▶ Von beiden Feldern diagonal einen Dribbelparcours markieren
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Der Trainer ruft eine Nummer auf.
- ▶ Der aufgerufene Spieler umdribbelt die Stangen im Slalom und schließt aus dem Halbkreis auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Abwechselnd von rechts/links starten.

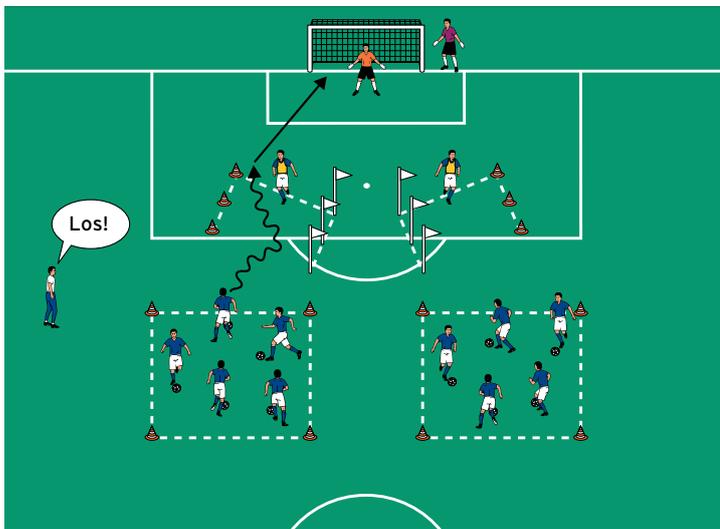
VARIATIONEN

- ▶ Nach einigen Durchgängen die Rechtecke wechseln.
- ▶ Die Spieler müssen nach Durchdribbeln des Parcours spätestens mit dem dritten Kontakt abgeschlossen haben.
- ▶ Wettbewerb I: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Welche Gruppe erzielt insgesamt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo durch die Stangen dribbeln.
- ▶ Den Ball nach der letzten Stange gezielt zum Torschuss vorlegen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: AUS DEM DRIBBLING ABSCHLIESSEN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBLING, 1 GEGEN 1 UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Anstelle der Dribbelparcours vor an der Strafraumgrenze 2 diagonale Dribbelfelder markieren
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen und jeweils auf der Grundlinie der Dribbelfelder postieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Auf das Trainerkommando dribbelt der aufgerufene Spieler jetzt in das Dribbelfeld und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so schließt er auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Abwechselnd rechts/links starten.

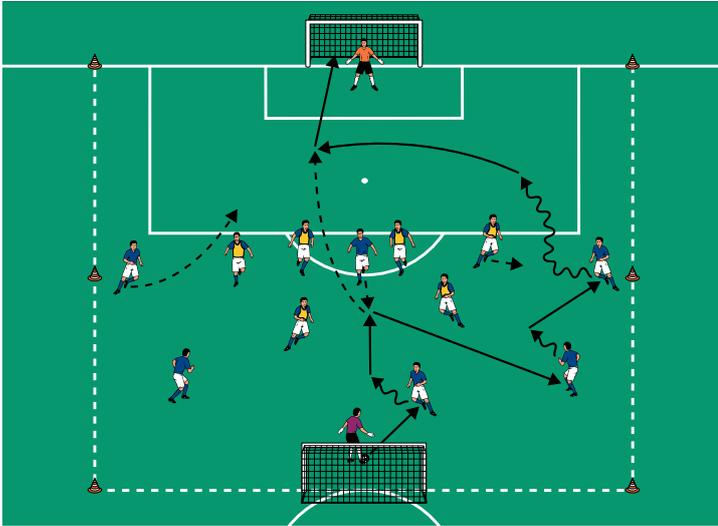
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen die Grundlinie des Zweikampffeldes überdribbeln, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen eine Seitenlinie des Feldes überdribbeln, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen hinter der Linie nicht mehr verteidigen.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern also, die hintere Linie zu überdribbeln, so können sie ungestört abschließen.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo in Richtung Tor dribbeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Nach einer Weile die Felder tauschen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: AUS DEM DRIBBLING ABSCHLIESSEN



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH DRIBBLING IN DEN STRAFRAUM

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer dürfen erst nach einem Dribbling in den Strafraum auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Nach einer Weile das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen.
- ▶ 5 Angreifer und 7 Verteidiger einteilen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Situationen zum Dribbling in den Strafraum gezielt herausspielen.
- ▶ Mit höchstem Tempo in den Strafraum dribbeln.
- ▶ Darauf achten, dass die Außenspieler die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!