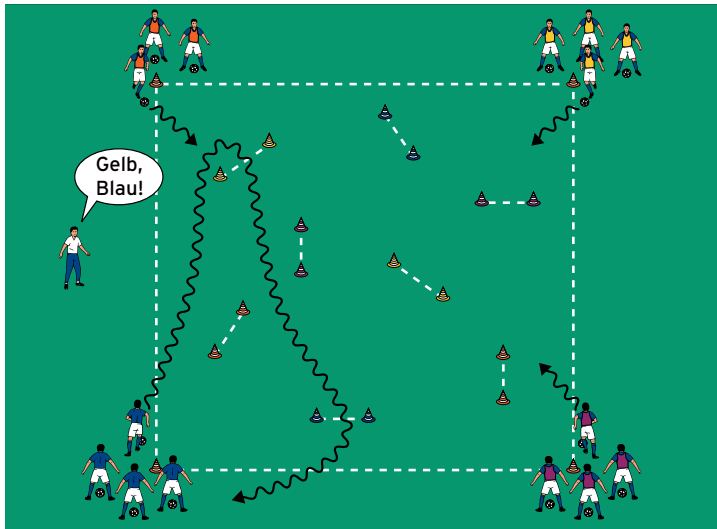


THEMA: MIT TEMPO INS DRIBBLING



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTOR-RENNEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 25 Meter großes Feld aufbauen
- ▶ Im Feld 8 verschiedenfarbige Hütchentore aufstellen (je 2 Hütchentore pro Farbe)
- ▶ 4 Teams einteilen und jeweils an einem Starthütchen postieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbkombination.
- ▶ Die ersten Spieler durchdribbeln je ein Tor der genannten Farbe und kehren zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der Sieger erhält 1 Punkt für sein Team.

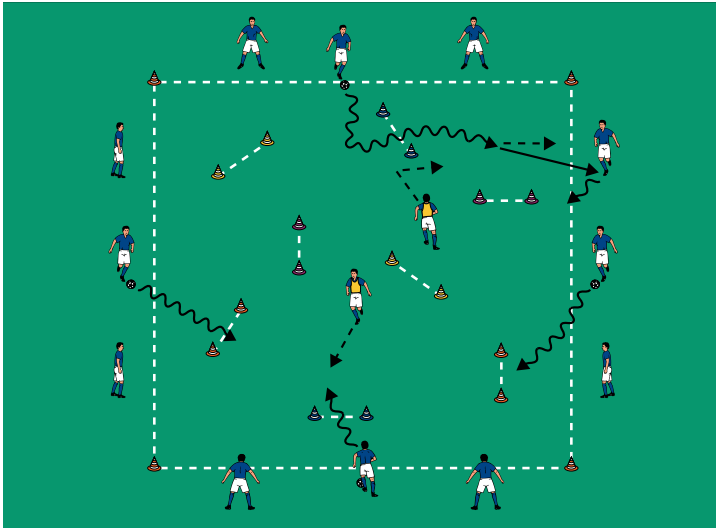
VARIATIONEN

- ▶ Jeweils beide Tore der genannten Farben durchdribbeln.
- ▶ Nur mit der Innen- oder Außenseite dribbeln.
- ▶ 2 Spieler pro Team starten gleichzeitig.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore so platzieren, dass die Laufwege für alle Teams in etwa gleich sind.
- ▶ Technische Fehler im Dribbling konsequent korrigieren.

THEMA: MIT TEMPO INS DRIBBLING



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN MIT GEGNERDRUCK

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler an den Außenlinien verteilen
- ▶ 4 Spieler haben Bälle
- ▶ 2 Fänger ohne Bälle bestimmen und im Feld aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer durchdribbeln ein Hütchentor, passen zu einem Außenspieler ohne Ball und stellen sich an der Seitenlinie wieder auf.
- ▶ Die Fänger versuchen, die Bälle aus dem Feld zu spielen.

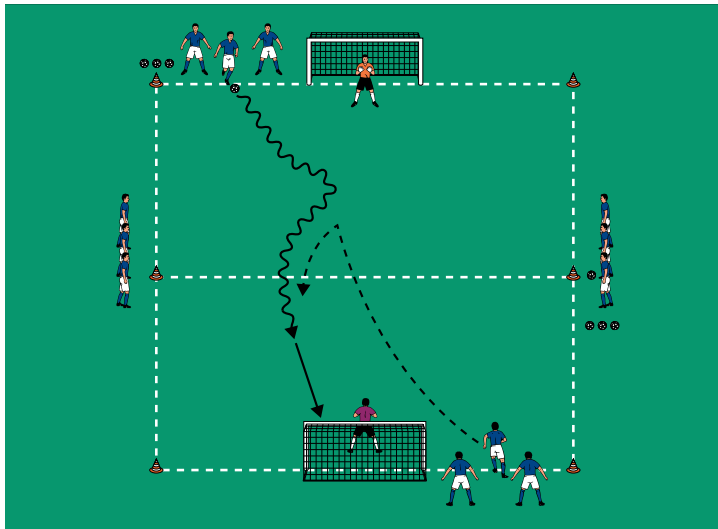
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Minitore reduzieren.
- ▶ Die Anzahl der Fänger erhöhen.
- ▶ Die Anzahl der Bälle erhöhen.
- ▶ Die Spieler müssen zwei oder mehrere Hütchentore durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Fänger dürfen die Pässe nicht abfangen.
- ▶ Als Trainer verspielte Bälle sofort neu einspielen.
- ▶ Die Fänger regelmäßig wechseln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

THEMA: MIT TEMPO INS DRIBBLING



HAUPTTEIL 1:

DRIBBLING IM FRONTALEN 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 4 Positionshütchen rechts neben den Toren sowie mittig an den Seitenlinien aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an 2 Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer von neben dem Tor startet zum 1 gegen 1 gegen den ersten Spieler von diagonal gegenüber ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer muss die Mittellinie überdribbeln, ehe er auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abschließen darf.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er sofort auf das andere Tor.
- ▶ Ist die Aktion beendet, starten sofort die Spieler an den Seitenlinien zum 1 gegen 1 und versuchen, die gegenüberliegende Seitenlinie zu überdribbeln.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

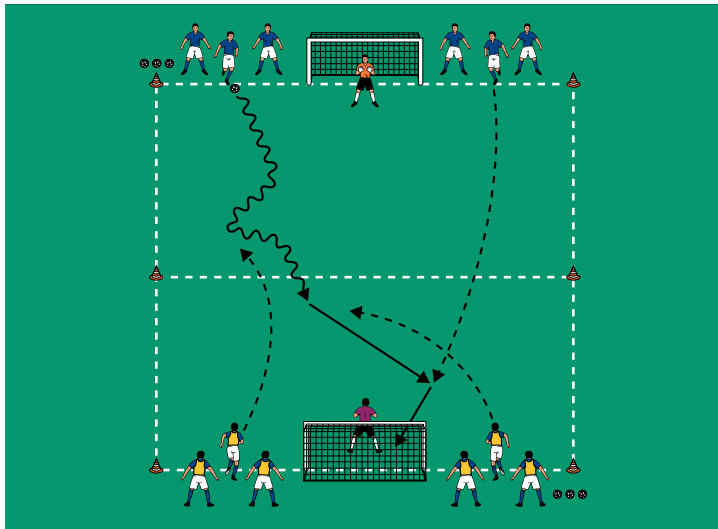
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ An den Seitenlinien Dribbeltore markieren.
- ▶ Beide Duelle starten gleichzeitig.
- ▶ Die Spieler starten aus den Ecken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen nicht zum eigenen Torhüter zurückpassen.
- ▶ Mutig offensiv agieren und nicht aus der Spielrichtung herausdrehen.
- ▶ Fintenreich dribbeln und zielstrebig abschließen.

THEMA: MIT TEMPO INS DRIBBLING



HAUPTTEIL 2:

DRIBBLINGS IM 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams einteilen und jeweils an den Grundlinien aufstellen
- ▶ Ausreichend Bälle an beiden Grundlinien bereitlegen

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig starten ein weiterer Mitspieler sowie 2 Verteidiger zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Die Mittellinie darf nur im Dribbling und nicht mit einem Pass überspielt werden.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Gültige Treffer können nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- ▶ Anschließend startet das jeweils andere Team mit Ball ins Feld usw.

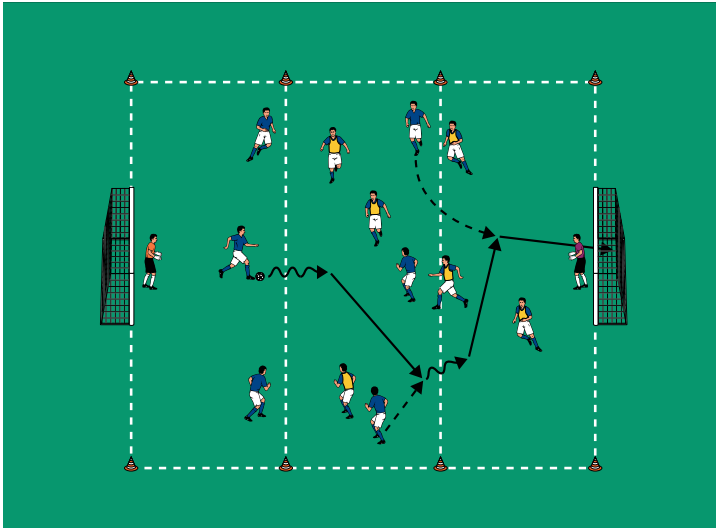
VARIATIONEN

- ▶ Ist die Mittellinie überspielt, dürfen die Ballbesitzer nicht mehr zurücklaufen oder -passen.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft einen Treffer zu erzielen, so er- bzw. behält diese das Angriffsrecht.
- ▶ Der Trainer hat die Bälle und spielt neutral ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter dürfen jeweils nicht angespielt werden.
- ▶ Jede Aktion läuft so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: MIT TEMPO INS DRIBBLING



SCHLUSSTEIL:

3-ZONEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 30 Meter großes Feld mit 2 Toren aufbauen
- ▶ Das Feld in 3 gleich große Zonen unterteilen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils nur in die nächsten Zonen dribbeln und nicht nach vorne passen.

VARIATIONEN

- ▶ Das Spielfeld vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Ist eine Zone überspielt, sind Rückpässe nicht mehr erlaubt.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen dribbeln, um vor das gegnerische Tor zu gelangen.
- ▶ Beim Coaching die volle Aufmerksamkeit auf die Dribbelaktionen richten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!