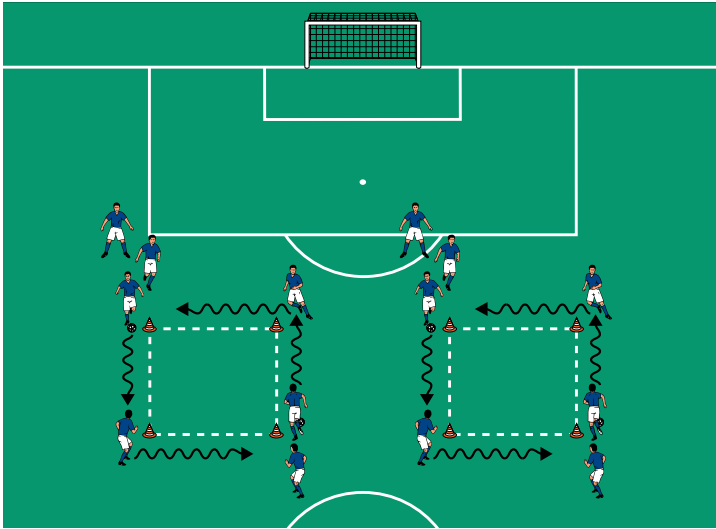


THEMA: RAUMÜBERWINDENDES DRIBBLING



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND ÜBERGEBEN IM RECHTECK

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum zwei 12 x 10 Meter großen Rechtecke aufbauen
- ▶ 2 Gruppen einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils in den Ecken der Felder verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer (A und C) dribbeln im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position und übergeben dort an B bzw. D.
- ▶ Nach einer Weile die Dribbelrichtung wechseln.

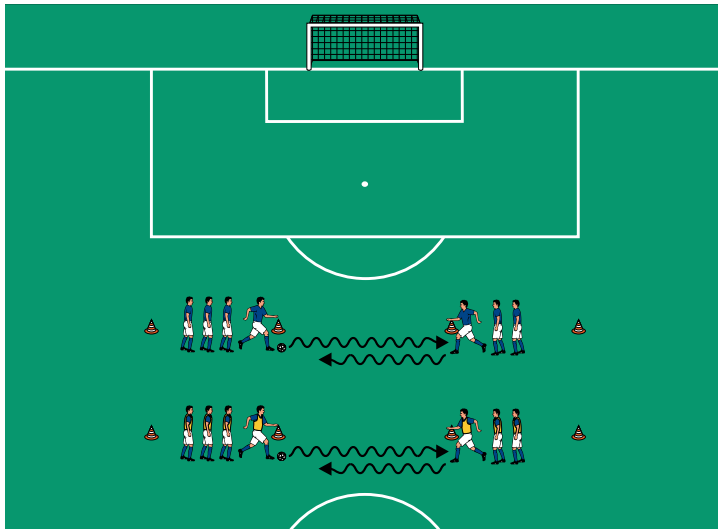
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler bauen frei wählbare Finten ins Dribbling ein.
- ▶ Die Spieler passen von Position zu Position.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball jeweils eng am Fuß führen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit beim Dribbeln achten.
- ▶ Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (nur mit rechts/links, Innen-/Außenseite, Sohle usw.).

THEMA: RAUMÜBERWINDENDES DRIBBLING



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELPENDELSTAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Den Raum zwischen den beiden Rechtecken benutzen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler auf einer Seite haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Ballbesitzer und dribbeln zur gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Dort übergeben sie an die jeweils nächsten Spieler, die ebenfalls starten usw.
- ▶ Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung.

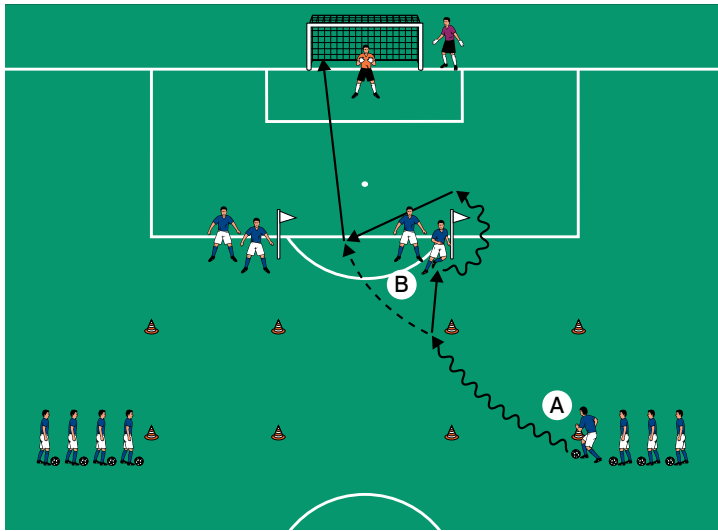
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen zusätzlich einen Ball in der Hand tragen und übergeben.
- ▶ Die Spieler müssen mit dem fünften Kontakt zur jeweils anderen Seite passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Staffelwettbewerb erfordert, dass die Spieler jeweils gut erwärmt sind.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Die Übergaben müssen nah an den Hütchen stattfinden.

THEMA: RAUMÜBERWINDENDES DRIBBLING



HAUPTTEIL 1:

TEMPODRIBBLING MIT ZUSPIEL ZUM STÜRMER I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich 2 Stangen an der Strafraumgrenze markieren
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A dribbelt mit höchstem Tempo diagonal durch das Feld und passt zu B, der sich nach außen um die Stange dreht und erneut in den Lauf des ins Zentrum durchlaufenden A passt.
- ▶ A schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf über die jeweils andere Seite.

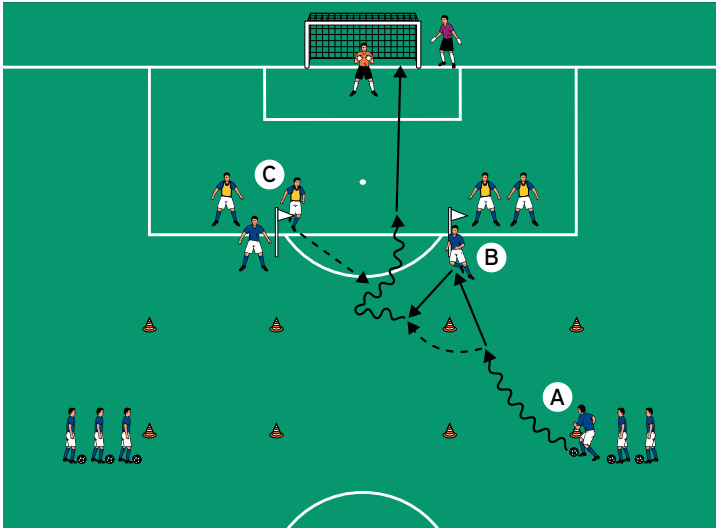
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).
- ▶ Die Spieler müssen per Direktschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: RAUMÜBERWINDENDES DRIBBLING



HAUPTTEIL 2:

TEMPODRIBBLING MIT ZUSPIEL ZUM STÜRMER II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Abwechselnd von beiden Seiten spielen: A dribbelt diagonal durch das Feld und spielt zu B, der direkt ablegt.
- ▶ A nimmt in Richtung Tor mit und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

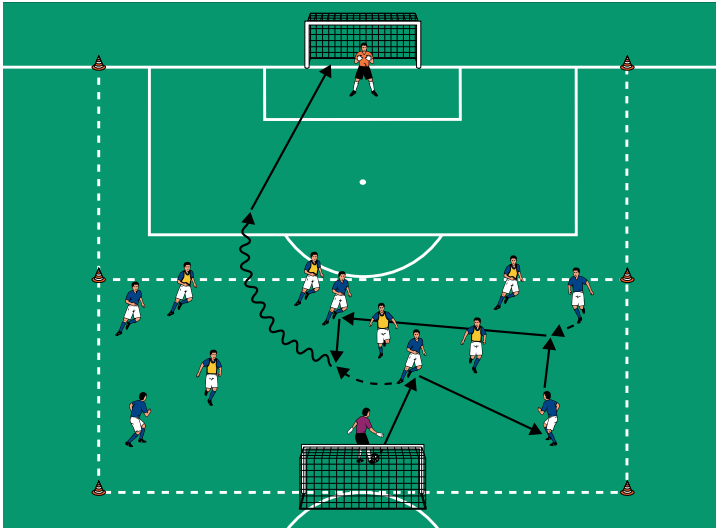
VARIATIONEN

- ▶ Der Verteidiger darf nur vor dem Strafraum attackieren.
- ▶ Mit der Passablage darf B ebenfalls vor das Tor starten. 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo ins 1 gegen 1 gehen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: RAUMÜBERWINDENDES DRIBBLING



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT MITTELFELD-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 50 Meter großes Feld mit Toren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen zunächst in die gegnerische Hälfte dribbeln, ehe sie gültige Treffer erzielen können.

VARIATIONEN

- ▶ Vor beiden Toren den Strafraum markieren. Die Ballbesitzer müssen zunächst in den Strafraum dribbeln, um gültige Treffer erzielen zu können.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Mittellinie darf in dieser Spielform nicht überspielt, sondern muss überdribbelt werden.
- ▶ Die Ballbesitzer stets ermutigen, sich bietende 1-gegen-1-Situationen zu suchen.
- ▶ Diese mit einem schnellen Kombinationsspiel gezielt herausspielen.
- ▶ Hierfür die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!