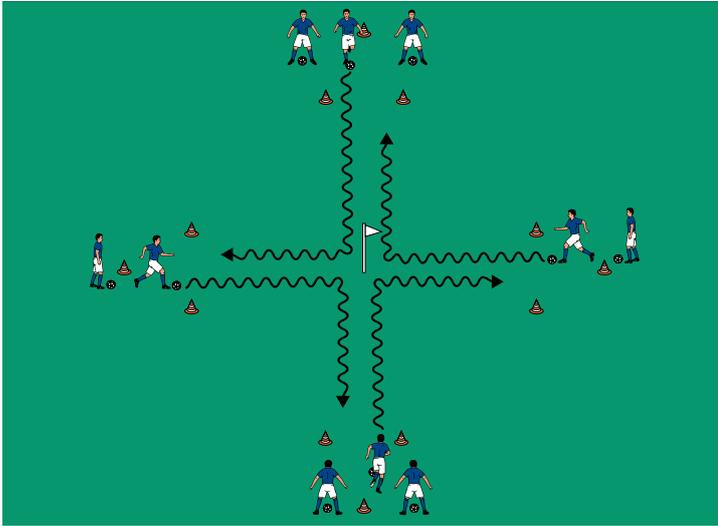


THEMA: DIE TRICKKISTE AUFFÜLLEN



AUFWÄRMEN 1:

ZENTRALE DRIBBEL-STANGE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Starthütchen ein 15 Meter großes Quadrat markieren
- ▶ 5 Meter vor den Starthütchen je 1 Hütchentor errichten
- ▶ Mittig des Quadrats 1 Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch das Hütchentor, kappen vor der Stange nach rechts ab und dribbeln zum nächsten Starthütchen.

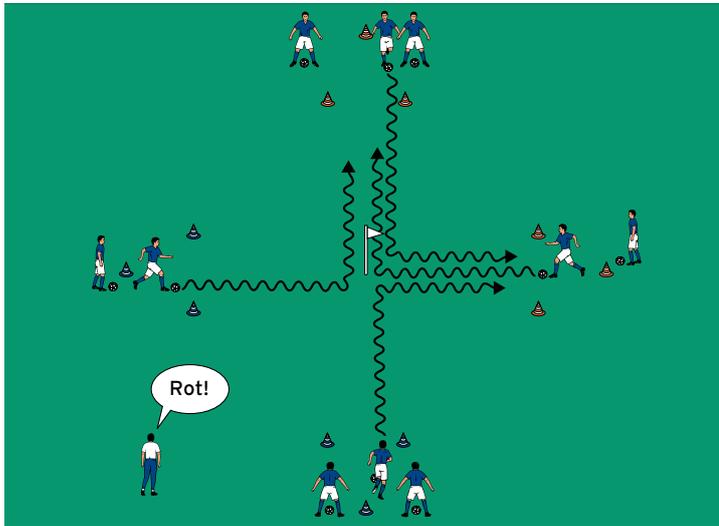
VARIATIONEN

- ▶ Nach links kappen.
- ▶ Mit der Sohle zurückziehen und zum eigenen Starthütchen dribbeln.
- ▶ An der Stange eine frei wählbare Finte ausführen und zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Kappen den Ball mit einem Kontakt in die neue Richtung vorspielen.
- ▶ Den Ball durch eine enge Ballführung stets unter Kontrolle behalten. Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- ▶ Darauf achten, dass die Aufgaben immer mit beiden Füßen trainiert werden.

THEMA: DIE TRICKKISTE AUFFÜLLEN



AUFWÄRMEN 2:

FARBEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die Hütchentore gemäß Abbildung verschiedenfarbig markieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Kommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Feld.
- ▶ Kurz vor der Stange ruft der Coach eine Farbe auf.
- ▶ Die Spieler kappen zur entsprechenden Seite ab und dribbeln zum Starthütchen.

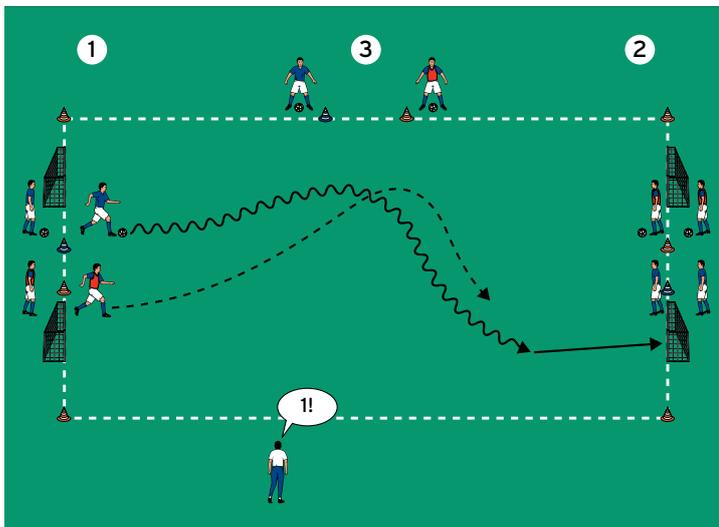
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore der nicht aufgerufenen Farbe durchdribbeln.
- ▶ Die Hütchentore mit Zahlen, Buchstaben oder Verein bezeichnen und diese aufrufen, anstatt der Farben.
- ▶ Verschiedene Finten (z. B. Körpertäuschung, Schussfinte oder Übersteiger) vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Coach darauf achten, dass immer alle Starthütchen besetzt sind.
- ▶ So schnell wie möglich dribbeln, ohne die Ball- und Körperkontrolle zu verlieren.

THEMA: DIE TRICKKISTE AUFFÜLLEN



HAUPTTEIL 1:

1-2-3-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie 2 Miniretorien errichten
- ▶ Zwischen den Miniretorien sowie auf einer Seitenlinie je 2 verschiedenfarbige Starthütchen platzieren
- ▶ Die Linien mit den Starthütchen durchnummerieren (siehe Abbildung)
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Spieler und Bälle gemäß Abbildung an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Coach ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, auf eines der gegenüberliegenden Tore einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die anderen beiden Tore.
- ▶ Jeder Angriff endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler an den nächsten Starthütchen an.

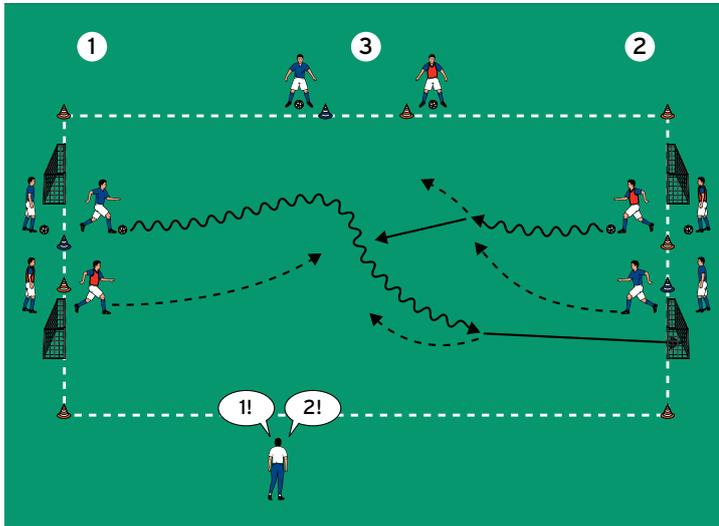
VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Treffer einen Gegenangriff zulassen.
- ▶ Die Positionen der Starthütchen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ruft der Trainer die Starthütchen der Seitenlinie auf, nennt er gleichzeitig noch den Ballbesitzer.
- ▶ Mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln, damit der Verteidiger einen möglichst großen Abstand zum Ball hat.
- ▶ Mutig das 1 gegen 1 suchen.

THEMA: DIE TRICKKISTE AUFFÜLLEN



HAUPTTEIL 2:

1-2-3-DRIBBLING IM TEAM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Ablauf wie zuvor.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Ausgespielt wurde, ruft der Trainer weitere Starthütchen zum 2 gegen 2 und danach zum 3 gegen 3 auf.

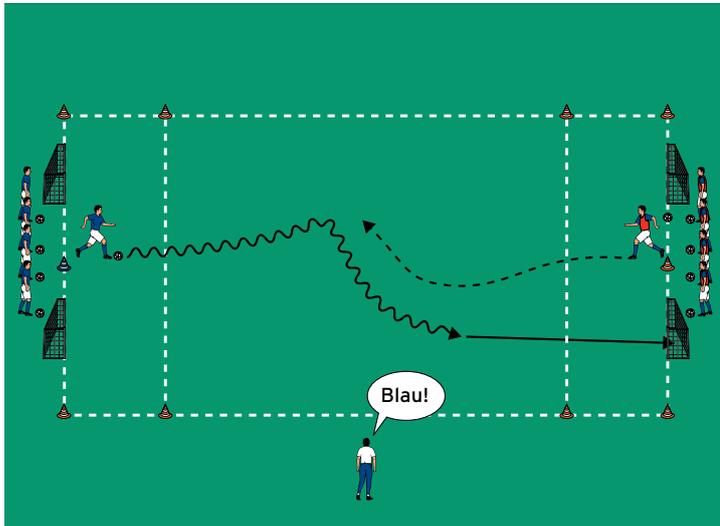
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Die Positionen der Starthütchen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei einem Treffer im 3 gegen 3 weiterspielen lassen.
- ▶ Nach jedem 3 gegen 3 stellen sich die Spieler an den nächsten Starthütchen an.
- ▶ Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler zunächst überdribbeln müssen.

THEMA: DIE TRICKKISTE AUFFÜLLEN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Starthütchen entfernen
- ▶ Vor den Minitoren 5 Meter breite Zone markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Starthütchen platzieren
- ▶ Die Teams mit Bällen an je 1 Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf.
- ▶ Der erste Spieler des aufgerufenen Teams dribbelt zum 1 gegen 1 gegen den ersten Spieler der anderen Seite ins Feld.
- ▶ Dabei muss der Ballbesitzer zunächst aus seiner Zone dribbeln.
- ▶ Der Angreifer versucht, auf eines der gegenüberliegenden Tore einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die anderen beiden Tore.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, ruft der Trainer ein Team zum 2 gegen 2 auf.
- ▶ Anschließend zum 3 gegen 3.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team gewinnt die meisten Durchgänge?
- ▶ Treffer, die in der Endzone erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Frei spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler in anderer Reihenfolge am Starthütchen an.
- ▶ Die Angriffe zielstrebig ausspielen.