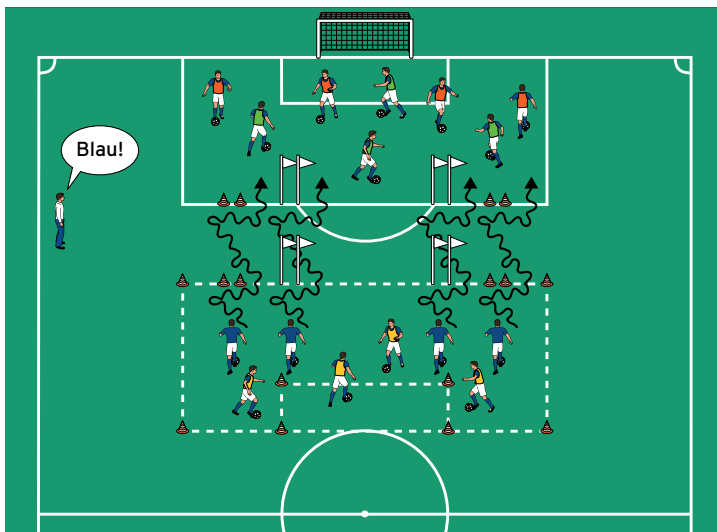


## THEMA: ZIELSTREBIG IN DEN STRAFRAUM ZIEHEN



### AUFWÄRMEN 1

## DRIBBLING UND FINTEN MIT FELDERWECHSEL

### ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor dem Strafraum einen zweiten "Strafraum" markieren.
- ▶ Auf den Linien mit Hütchen und Stangen Tabulinien errichten.
- ▶ 4 Gruppen einteilen.
- ▶ 2 Gruppen pro Feld.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Alle Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Der Trainer ruft eine Teamfarbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die Spieler der aufgerufenen Mannschaft führen jeweils vor den Hütchen- bzw. Stangentoren eine Finte aus und umdribbeln diese ins jeweils andere Feld.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer eine neue Teamfarbe auf usw.

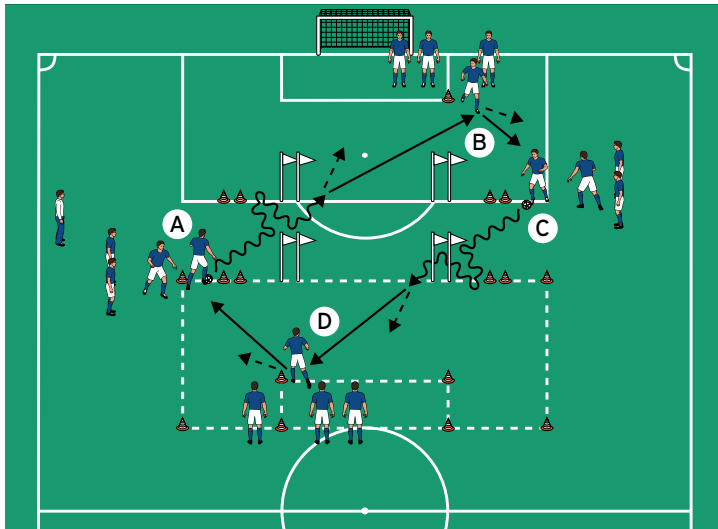
### VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (z. B. Übersteiger, Schere, Passfinte usw.).
- ▶ Je eine Gruppe aus beiden Feldern aufrufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Tempo auf die Tabulinien zudribbeln.
- ▶ Dabei auf eine enge beidfüßige Ballführung achten.
- ▶ Eine deutliche Gewichtsverlagerung bei den Finten fordern.

## THEMA: ZIELSTREBIG IN DEN STRAFRAUM ZIEHEN



### AUFWÄRMEN 2

## DRIBBELN, FINTIEREN UND PASSEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ A dribbelt diagonal auf die innere Tabulinie zu, führt eine Finte aus und passt auf B.
- ▶ B leitet auf C weiter.
- ▶ C dribbelt ebenfalls diagonal auf die innere Tabulinie zu, fintiert und passt auf D.
- ▶ D spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

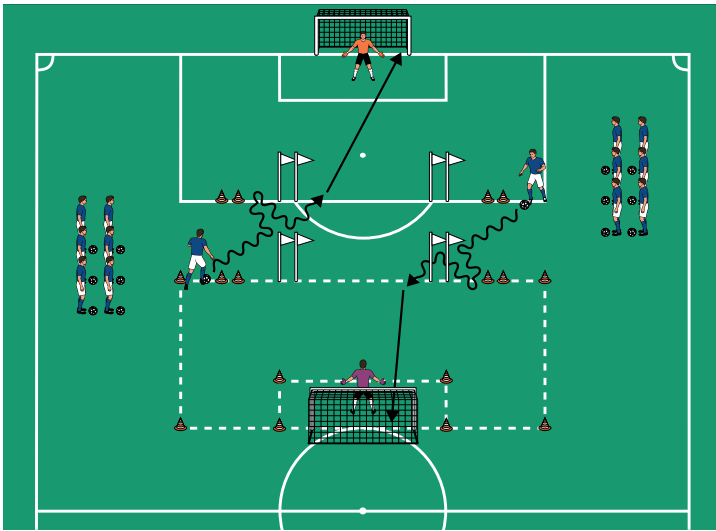
### VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ In entgegengesetzter Richtung durch den Parcours passen und dribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten nicht zu nah an den Tabulinien durchführen.
- ▶ Deutliche Ausspielbewegungen vor den Linien ausführen seitlich vorbeidribbeln.
- ▶ Nach der Finte den Blick vom Ball heben und in Richtung des Passempfängers richten.

## THEMA: ZIELSTREBIG IN DEN STRAFRAUM ZIEHEN



### HAUPTTEIL 1

## DRIBBELN, FINTIEREN UND SCHIESSEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Auf den Grundlinien der beiden Strafräume je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln diagonal auf die innere Tabulinie zu, führen eine Finte aus und schließen auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler stellen sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.

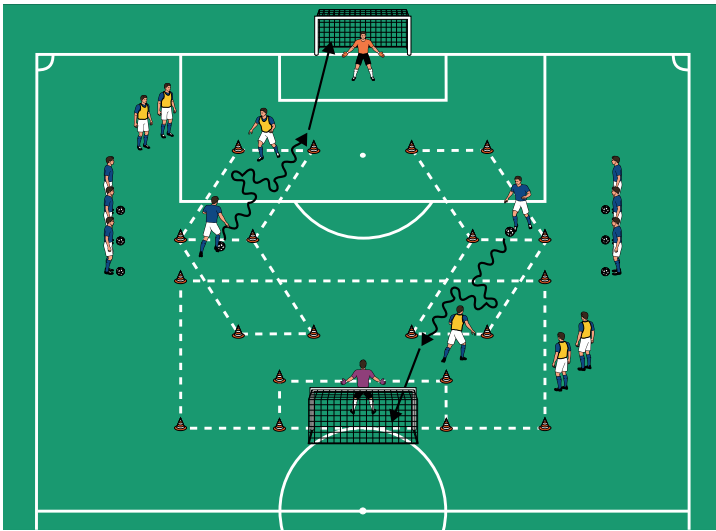
### VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer vorgeben, auf welcher Seite die Spieler an den Tabulinien vorbeidribbeln sollen (innen oder außen).
- ▶ Von der jeweils anderen Seite starten.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten mit höchstmöglichem Tempo ausführen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Finten immer wieder variieren. Gegebenenfalls die Finten als Trainer fest vorgeben.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

## THEMA: ZIELSTREBIG IN DEN STRAFRAUM ZIEHEN



### HAUPTTEIL 2

## FINTEN IM DIAGONALEN 1 GEGEN 1

### ORGANISATION

- ▶ Die Strafräume und die Tore mit Torhütern beibehalten.
- ▶ Ausgehend aus der Zone zwischen den Feldern 4 diagonale Dribbelfelder markieren.
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen.
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Angreifer haben Bälle.

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Angreifer dribbeln gegen die ersten Verteidiger in die Felder und versuchen, diese im 1 gegen 1 auszuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so schließen sie auf die Tore mit Torhütern ab.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so dribbeln sie aus dem Strafraum.
- ▶ Die Angreifer stellen sich nach jeder Aktion auf der jeweils anderen Seite wieder an.

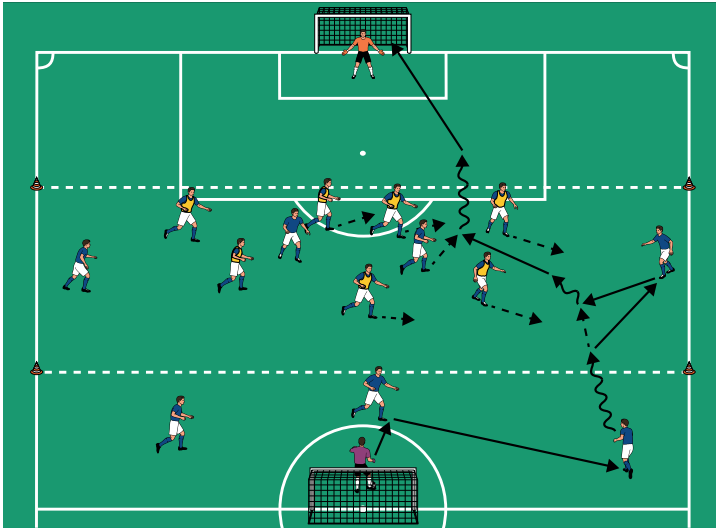
### VARIATIONEN

- ▶ Die Felder in Größe, Position und Winkel verändern.
- ▶ Von der jeweils anderen Seite in den Strafraum dribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten mit höchstmöglichem Tempo ausführen.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

## THEMA: ZIELSTREBIG IN DEN STRAFRAUM ZIEHEN



### SCHLUSSTEIL

#### SPIEL MIT 2 DRIBBELLINIEN

##### ORGANISATION

- ▶ Auf einer Feldhälfte ein Spielfeld mit Toren markieren.
- ▶ Jeweils 14 Meter vor den Toren 2 Dribbellinien markieren.
- ▶ 2 Teams einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

##### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach dem Überdribbeln der beiden Linien erzielt werden.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer im 8 gegen 6 spielen lassen.
- ▶ Alternativ zum Dribbling dürfen die Ballbesitzer auch mit einem Doppelpass in die Schusszone kombinieren.
- ▶ Die Dribbellinien entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem Überdribbeln einer der Linien dürfen alle Spieler vor das jeweilige Tor nachrücken.
- ▶ Die Dribbelsituationen geschickt herausspielen.
- ▶ Mutig das Dribbling über die Linie suchen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!