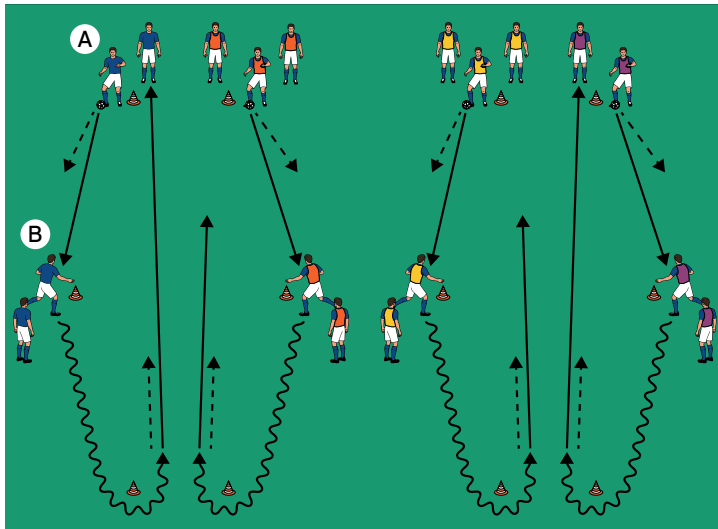


THEMA: TORGEFAHR ERZEUGEN MIT TEMPODRIBBLINGS



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-GEWÖHNUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren, die jeweils aus 2 Dreiecken bestehen.
- ▶ 4 Gruppen bilden und den Dreiecken zuweisen.
- ▶ Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der um das Wendehütchen dribbelt und zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

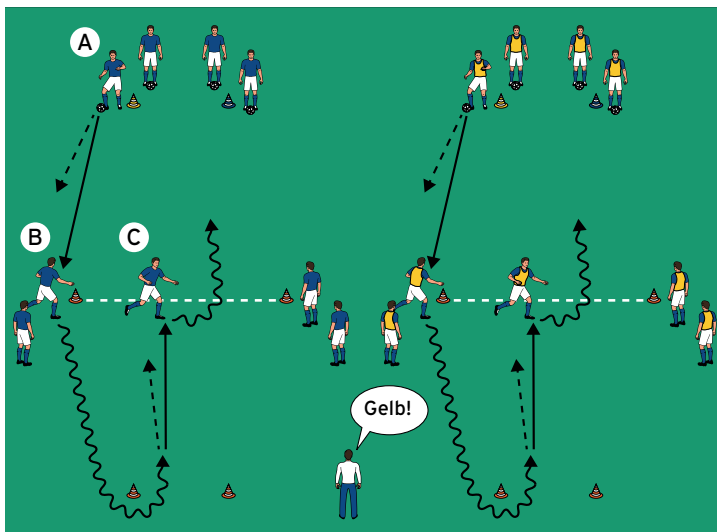
VARIATIONEN

- ▶ B lässt das erste Zuspiel auf A zurückprallen und erhält ein zweites Zuspiel in den Raum.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B soll schnell nach innen in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Gruppen in ihren Feldern die Seiten.
- ▶ Das Tempo der Aktionen kontinuierlich steigern.
- ▶ Dabei jedoch trotzdem auf hohe Bewegungspräzision sowohl bei den Zuspielen als auch bei den Dribblings achten.

THEMA: TORGEFAHR ERZEUGEN MIT TEMPODRIBBLINGS



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Die Spieler auf den vorgegebenen Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Startspieler passen zu B auf der jeweiligen Seite.
- ▶ Dieser umdribbelt das hintere Hütchen und passt zu C weiter.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und dribbelt über die Ziellinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

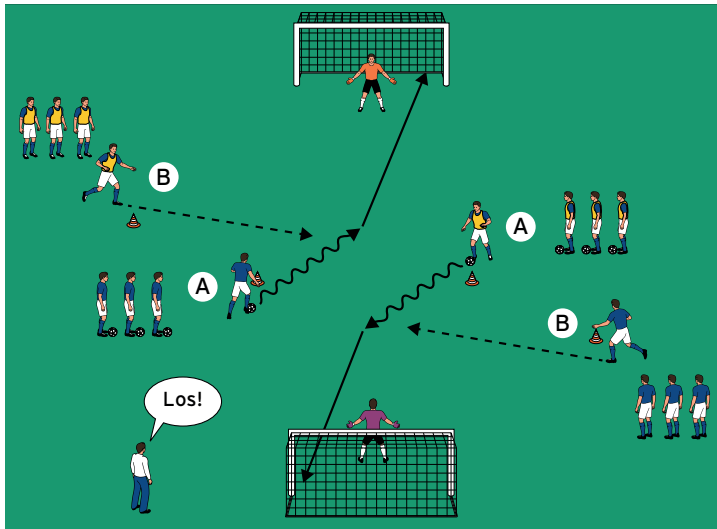
VARIATIONEN

- ▶ B muss eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ 4 verschiedenfarbige Starthütchen markieren und 4 Teams bilden. Der Trainer startet durch Aufruf von 2 Farben den Wettbewerb.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Wettbewerb ist maximales Tempo garantiert.
- ▶ Die Spieler sollen den Ball mit hohem Risiko führen.
- ▶ Als Trainer die Spieler mit einem lautstarken Coaching anfeuern und motivieren.

THEMA: TORGEFAHR ERZEUGEN MIT TEMPODRIBBLINGS



HAUPTTEIL 1:

DRIBBLING MIT GEGNERDRUCK

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore aufstellen und mit Torhütern besetzen.
- ▶ Positionshütchen errichten.
- ▶ Spielerpaare bilden.
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Angreifer in Richtung Tor und versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gleichzeitig starten die Verteidiger von der Seite nach und versuchen, den Ball zu erobern bzw. den Torabschluss zu verhindern.
- ▶ Nach jeder Aktion die Aufgaben tauschen.

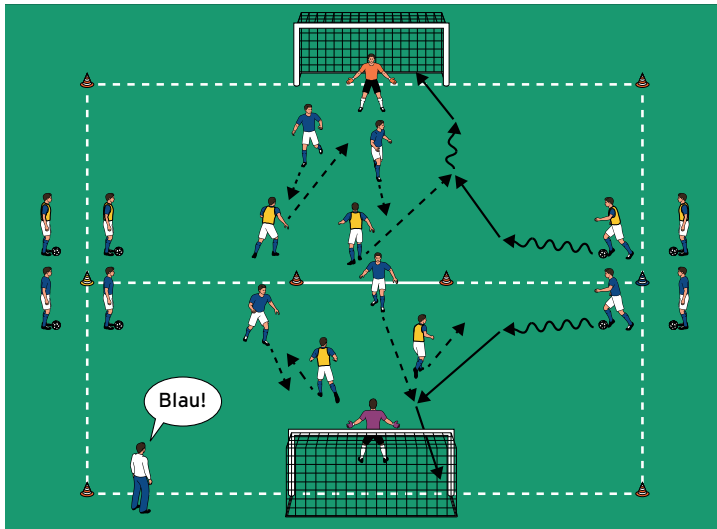
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer starten die Aktion, indem sie ins Feld dribbeln.
- ▶ 4 Gruppen bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Abstände zwischen Angreifer und Verteidiger dem Leistungsstand der Spieler anpassen und im Laufe der Spielform gegebenenfalls variieren.
- ▶ Die Angreifer sollten stets versuchen, den Laufweg der Verteidiger zu kreuzen und entschlossen abzuschließen.

THEMA: TORGEFAHR ERZEUGEN MIT TEMPODRIBBLINGS



HAUPTTEIL 2:

3- GEGEN - 2 - WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ 2 aneinandergrenzende Felder mit je 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ Verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Je 2 Spieler in jedem Feld bzw. an den farbigen Hütchen postieren.
- ▶ Die Spieler an den farbigen Hütchen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Angreifer vom angesagten Hütchen zum 3 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

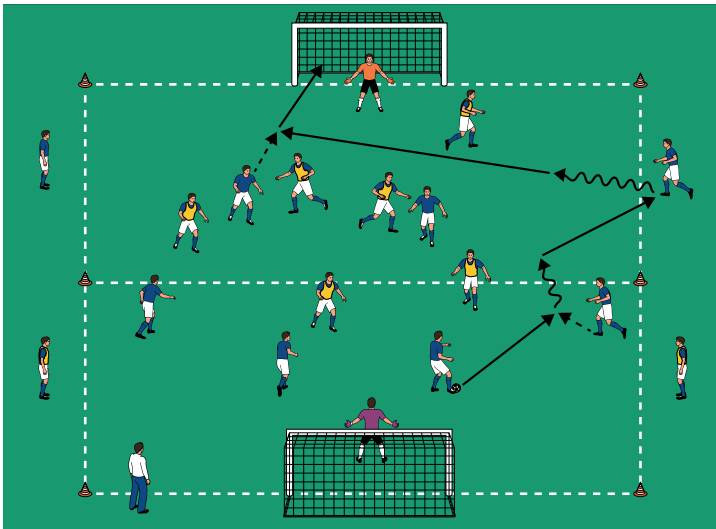
VARIATIONEN

- ▶ Die Startspieler müssen den Ball zu einem Mitspieler passen, ehe sie ins Feld nachrücken dürfen.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Startspieler beginnt bewusst von außen und kann mit einem großen Abstand zunächst einmal Tempo aufnehmen.
- ▶ Die anderen beiden Angreifer müssen sich geschickt freilaufen, um den Weg für den dribbelnden Mitspieler zu öffnen.
- ▶ Mit Abseits spielen!

THEMA: TORGEFAHR ERZEUGEN MIT TEMPODRIBBLINGS



SCHLUSSTEIL:

6 PLUS 2 GEGEN 6 PLUS 2

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten.
- ▶ Die Mittellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jedes Team stellt 2 seitliche Anspieler und 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen ihre Anspieler jederzeit in den Aufbau einbeziehen.
- ▶ Nach einem Zuspiel dribbeln diese sofort ins Feld.
- ▶ Ohne Einwurfe spielen: Die jeweiligen Torhüter starten bei einem Seitenaus die nächste Aktion.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ In jeder Aktion darf jeweils nur 1 Anspieler zusätzlich ins Feld dribbeln.
- ▶ Treffer durch oder nach einem Zuspiel von einem Anspieler zählen doppelt.
- ▶ Die Anspieler rücken ins Feld: Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der Aktion rücken die Anspieler zunächst wieder auf ihre Position.
- ▶ Die Anspieler allerdings regelmäßig wechseln.