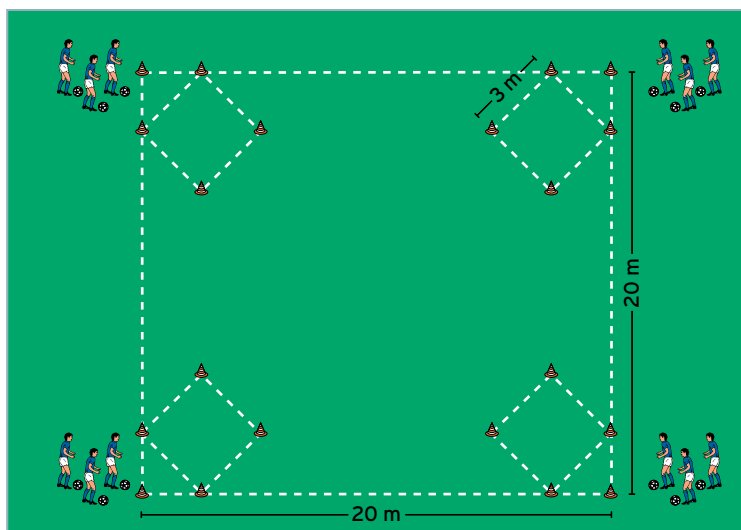
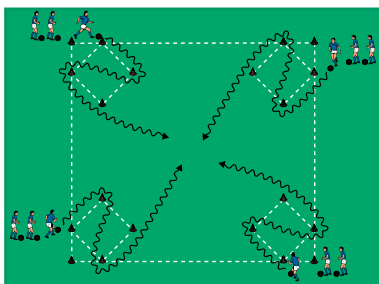


AUFWÄRMEN 1: Mini-Dribbel-Felder

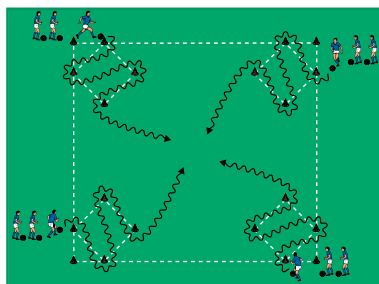
von Paul Schomann (10.03.2015)



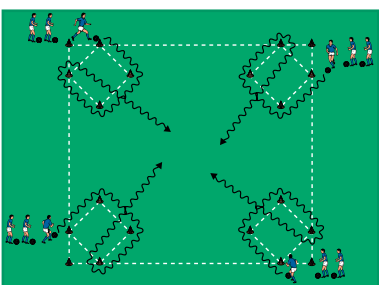
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Vor jedem Eckhütchen ein 3 x 3 Meter großes Mini-Dribbel-Feld markieren
- Die Spieler jeweils mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- Sie umdribbeln das vordere linke Hütchen, drehen sich, umdribbeln das hintere rechte und diagonal zum Eckhütchen gegenüber.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Hütchen gegenüber erreicht hat.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor. Jetzt durchdribbeln die Spieler das Mini-Feld seitlich im Slalom.

Übung 3

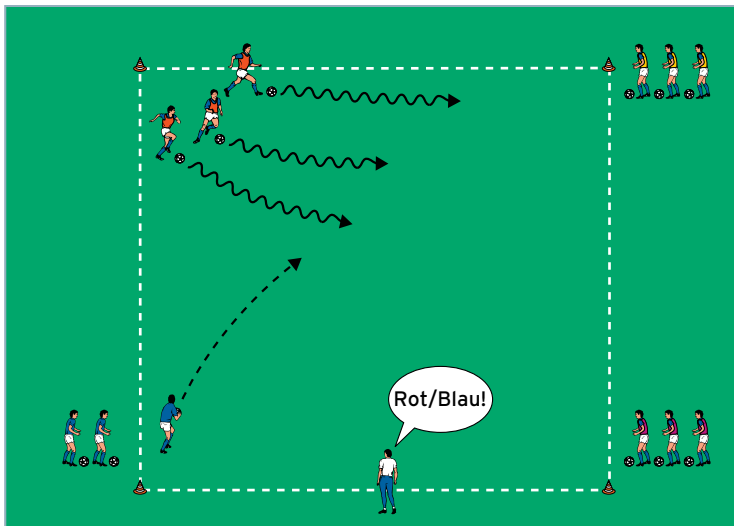
- Grundablauf wie zuvor. Jetzt umdribbeln die Spieler das Mini-Feld im Uhrzeigersinn.

Tipps und Korrekturen

- Zur Erleichterung des Ablaufs als Trainer zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- Die Spieler sollen immer von der gleichen Seite (rechts/links) durch das Mini-Feld dribbeln.
- Im Slalom die Richtung des Dribblings schnell mit einem Kontakt mit der Innen- oder Außenseite beider Füße wechseln.
- Beim diagonalen Dribbling den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und den Mitspielern ausweichen.

AUFWÄRMEN 2: Dribbler-Jagd

von Paul Schomann (10.03.2015)



Organisation

- Das Feld weiter nutzen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen
- Jedes Team mit Bällen an einem Eckhütchen postieren und mit unterschiedlichen Farben markieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Leibchenfarben aufruft.
- Das erstgenannte Team startet als Dribbler ins Feld.
- Der erste Spieler der zweitgenannten Mannschaft läuft als Fänger mit Ball in der Hand ins Feld und versucht die Dribbler mit dem Ball am Rücken zu berühren.
- Wird ein Dribbler gefangen, ergibt dies einen Punkt für den Fänger und der Dribbler kehrt zum Hütchen zurück.
- Welches Team erzielt die meisten Punkte?

Variationen

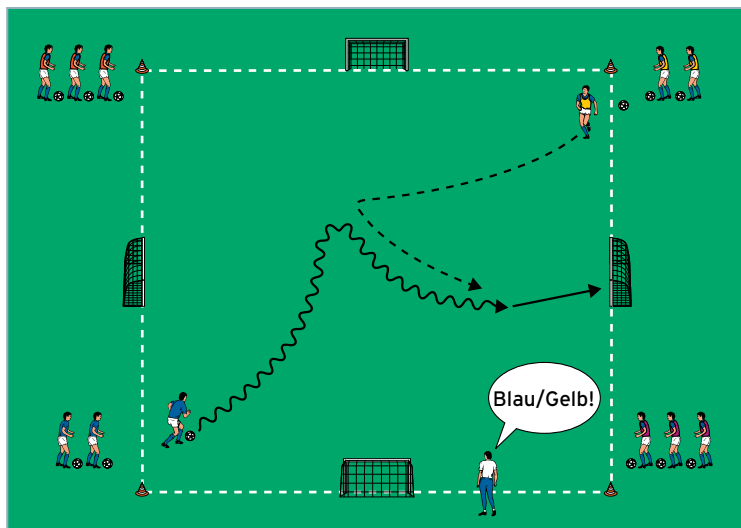
- Die Spieler vom zuerst genannten Hütchen laufen als 'Hasen' ohne Ball im Feld.
- Die Fänger dribbeln zusätzlich einen Ball.
- 2 Fänger nacheinander ins Feld starten lassen.
- Stehen nicht genügend unterschiedliche Leibchen zur Verfügung, die einzelnen Eckhütchen mit Farben oder Nummern bestimmen.

Tipps und Korrekturen

- Die Teams zählen die gewonnenen Punkte jeweils selbst mit.
- Als Trainer jedes Team ungefähr gleich oft als Dribbler und Fänger aufrufen.
- Dribbler dürfen nur am Rücken berührt werden. So drehen sie sich stets zum Fänger auf und agieren im Dribbling in frontaler Position.
- Jeder Durchgang dauert maximal 30 Sekunden. Danach neue Dribbler und Fänger aufrufen.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Dribbling

von Paul Schomann (10.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf jeder Seitenlinie ein Minitor aufstellen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Leibchenfarben aufruft.
- Der erste Spieler vom zuerst aufgerufenen Team dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht bei den beiden Toren diagonal gegenüber zu treffen.
- Der Verteidiger läuft ins Feld, versucht den Ball zu erobern und bei den anderen beiden Toren zu treffen.

Variationen

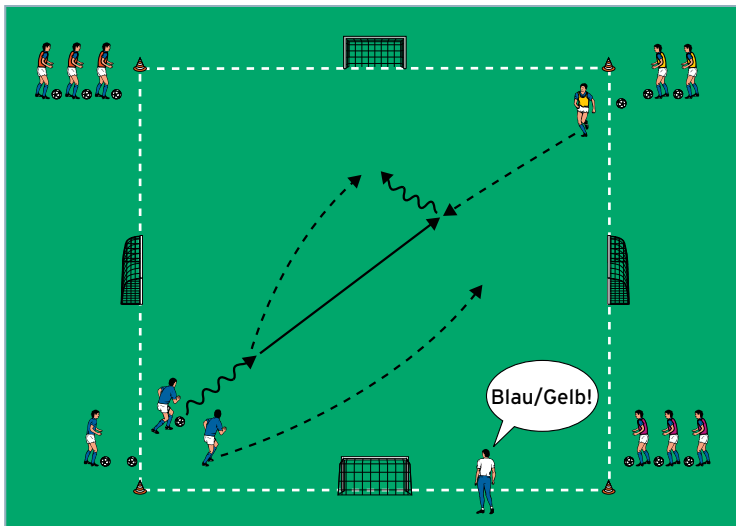
- Der Spieler vom zuerst aufgerufenen Team passt zum Angreifer und wird Verteidiger.
- Der Spieler vom zuerst aufgerufenen Team wirft zunächst hoch zum Angreifer und wird Verteidiger.
- Der Spieler vom zuerst aufgerufenen Team spielt zunächst per Volleyschuss aus der Hand hoch zum Angreifer und wird Verteidiger.
- Zwei Paare gleichzeitig aufrufen, so dass sich im Feld zwei 1-gegen-1-Spiele ergeben.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.
- Der Spieler vom zuerst genannten Team greift grundsätzlich auf die Tore diagonal gegenüber an, der andere Spieler auf die beiden übrigen.
- Jedes 1 gegen 1 läuft so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.

HAUPTTEIL 2: 1-gegen-2-Dribbling

von Paul Schomann (10.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Leibchenfarben aufruft.
- Die ersten beiden Spieler vom zuerst aufgerufenen Team dribbeln mit einem Ball ins Feld, passen zum ersten Spieler vom zweitgenannten Team und werden Verteidiger.
- Der Passempfänger nimmt als Angreifer zum 1 gegen 2 ins Feld mit und kann bei allen vier Minutoren einen Treffer erzielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, können sie beim rechten Tor gegenüber einen Treffer erzielen.

Variationen

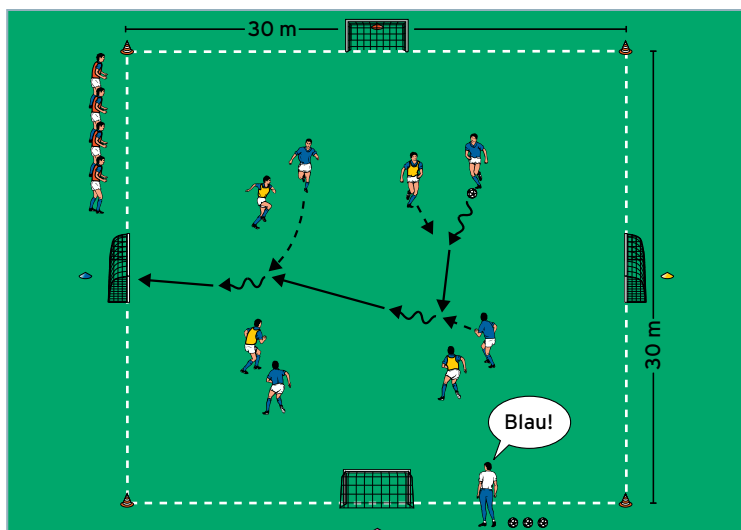
- Der ballführende Spieler vom zuerst aufgerufenen Team wirft dem Angreifer zunächst hoch zu.
- Der ballführende Spieler vom zuerst genannten Team spielt per Volleyschuss aus der Hand hoch zum Angreifer.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.
- Als Angreifer zielstrebig agieren und schnellstmöglich sicher abschließen.
- Jedes 1 gegen 2 läuft so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.

SCHLUSSTEIL: Farben-Tor-Spiel

von Paul Schomann (10.03.2015)



Organisation

- Das Spielfeld auf 30 x 30 Meter vergrößern
- Die Minitorer jeweils farblich markieren
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen

Ablauf

- 2 Teams spielen 4 gegen 4 im Feld, das dritte pausiert außerhalb.
- Der Trainer bestimmt jeweils durch Farbzuruf, auf welches Tor die Teams angreifen.
- Die Spielzeit beträgt jeweils 3 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit mehreren Durchgängen spielen.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

Variationen

- Der Trainer ruft 2 Farben auf.
- Der Trainer ruft 3 Farben auf.
- Der Trainer ruft 1 bis 3 Farben auf.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer das Spiel genau beobachten und geschickt die Tore durch Farbzuruf wechseln. Klare Torgelegenheiten nicht verhindern, sondern ausspielen lassen.
- Ersatzbälle bereithalten, um ausreichend Spielfluss zu garantieren.
- Ist das Spiel zu hektisch und werden die Bälle zu schnell ausgespielt, das Spielfeld vergrößern.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.