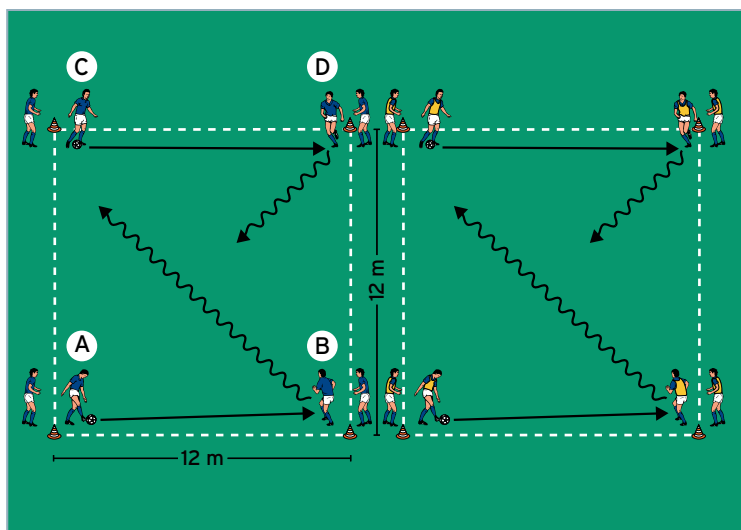


AUFWÄRMEN 1: Kreuz-Dribbling

von Mario Vossen (24.03.2015)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf die vorgegebenen Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- A und C starten gleichzeitig.
- A passt zu B, C passt zu D.
- B und D nehmen in die Bewegung mit und dribbeln im leicht erhöhten Tempo zur diagonal gegenüberliegenden Position.
- Die Spieler rücken anschließend jeweils eine Position weiter.

Variationen

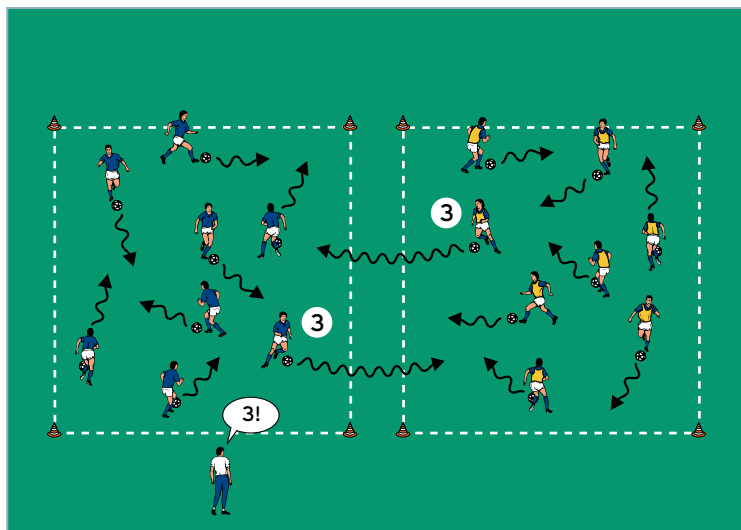
- Die Spieler üben zeitversetzt, somit werden Zusammenstöße in der Mitte vermieden.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Von der anderen Seite aufspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen möglichst flüssig in die Bewegung mitnehmen.
- Im ersten Aufwärmteil Temposteigerungen nur andeuten.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Fang-Kombination

von Mario Vossen (24.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und jeweils in einem Feld verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball am Fuß
- Die Spieler innerhalb der Gruppen durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in den Zwischenraum.
- Der Spieler, der zuerst den Ball 5 x im Zwischenraum jongliert, kann anschließend für 20 Sekunden möglichst viele Gegenspieler im Dribbelfangen abschlagen.
- Für jeden gefangenen Spieler wird 1 Punkt vergeben.

Variationen

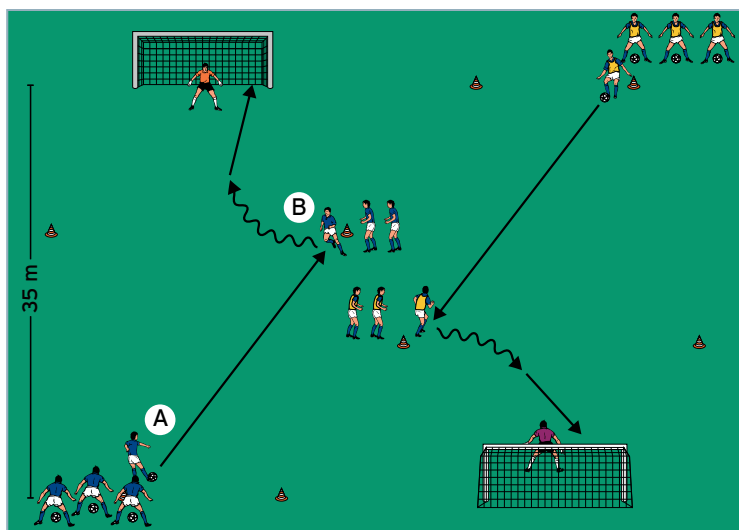
- Die Fänger versuchen, die Bälle der gegnerischen Mannschaft aus dem Feld zu spielen.
- Den Spielern verschiedene Dribbelaufgaben (z.B. nur mit rechts/links, nur mit der Sohle ziehen usw.) vorgeben.
- Nicht der aufgerufenen Spieler, sondern derjenige mit der darunterliegenden Nummer dribbelt in den Zwischenraum.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen alle Bereiche des Feldes gleichmäßig nutzen.
- Um die Wartezeit für die spielfreie Mannschaft kurz zu halten, ist die Fangzeit mit 20 Sekunden bewusst kurz gewählt.
- Fänger und Läufer müssen den Ball stets am Fuß halten.
- Verlässt 1 Ball den Raum, so gilt der Spieler als gefangen.

HAUPTTEIL 1: Schneidendes Dribbling

von Mario Vossen (24.03.2015)



Organisation

- 2 Tore in 35 Metern Abstand seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- Positionshütchen gemäß Abbildung markieren und die Spieler auf die Positionen verteilen
- A jeweils mit Ball am Fuß

Ablauf

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- A passt flach und scharf zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und dribbelt diagonal nach Innen.
- Anschließend kommt er zum Torabschluss.
- Nach der Aktion rücken die Spieler eine Position weiter und der Schütze wechselt zur anderen Gruppe.

Variationen

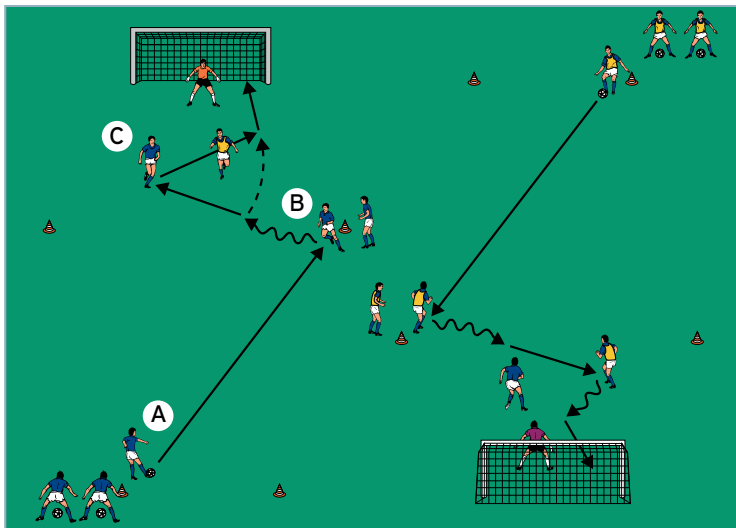
- Der Trainer gibt eine Mindestkontaktzahl vor.
- Nur mit rechts/links abschließen.
- A spielt per Flugball oder per Dropkick aus der Hand zu B.

Tipps und Korrekturen

- B soll mit hohem Tempo nach Innen ziehen und entschlossen den Abschluss suchen.
- Im Spiel kommt es häufig vor, dass Spieler seitenverkehrt eingesetzt werden.
- Sie ziehen dann mit ihrem starken Fuß nach Innen und sind von stehenden Innenverteidigern schwer zu greifen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.

HAUPTTEIL 2: Schneller Dribbel-Auftakt

von Mario Vossen (24.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Vor jedem Tor zusätzlich 1 Angreifer und 1 Verteidiger ausstellen
- Die restlichen Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

Ablauf

- Zum Auftakt passt A flach zu B.
- B dribbelt nach Innen und spielt mit dem Angreifer vor dem Tor im 2 gegen 1 zum Torabschluss.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kann er ihn zum nächsten Spieler A passen.
- Nach der Aktion rücken A und B jeweils eine Position weiter.
- Die Spielerpaare vor den Toren werden nach einem kompletten Durchgang ausgetauscht.

Variationen

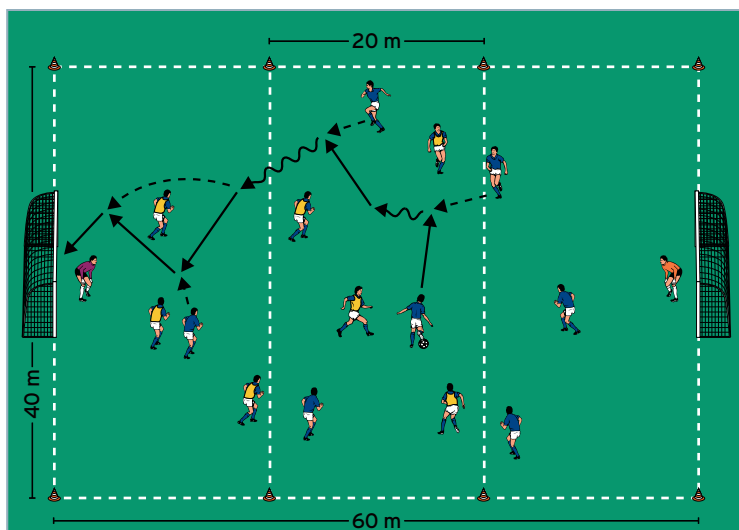
- Das Überzahl-Team muss jeweils innerhalb von 20 Sekunden abschließen.
- Nur mit rechts/links abschließen.
- B baut vor dem Pass zu seinem Mitspieler eine frei wählbare Finte (z.B. Schere, Übersteiger usw.) in das Dribbling ein.

Tipps und Korrekturen

- Mit dem Dribbling von B wird eine Abschlusshandlung eingeleitet.
- Entsprechend ist ein hohes Dribbeltempo von hoher Bedeutung.
- Die beiden Angreifer sollten zunächst eigene Lösungsmöglichkeiten suchen.
- Später kann der Trainer den Hinweis geben, dass der Angreifer vor dem Tor versuchen kann, den Verteidiger zu blocken.

SCHLUSSTEIL: Linien-Dribbling

von Mario Vossen (24.03.2015)



Organisation

- Ein 60 x 40 Meter großes Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern markieren
- Drei 20 Meter lange Zonen einteilen
- 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden

Ablauf

- Das Spiel im 7 gegen 7 läuft weitestgehend frei ab.
- Tore werden jedoch nur gewertet, wenn die Angriffsmannschaft über die vordere Linie ins Angriffsdrittel gedribbelt ist.

Variationen

- Die Linienregel gilt jeweils nur für eine Mannschaft.
- Die Linien werden nur für eine Bonusregel genutzt: Wird nach einem Dribbling über die Angriffslinie ein Treffer erzielt, zählt dieser doppelt.
- Es darf nicht in eine hintere Zone zurückgespielt werden.

Tipps und Korrekturen

- Der Ball darf auch in das Angriffsdrittel gepasst werden.
- Er muss dann aber in die Mittelzone abgelegt werden, damit ein Mitspieler anschließend über die Linie dribbeln kann.
- Der Trainer kann jederzeit auch komplett freie Spielphasen einbauen.