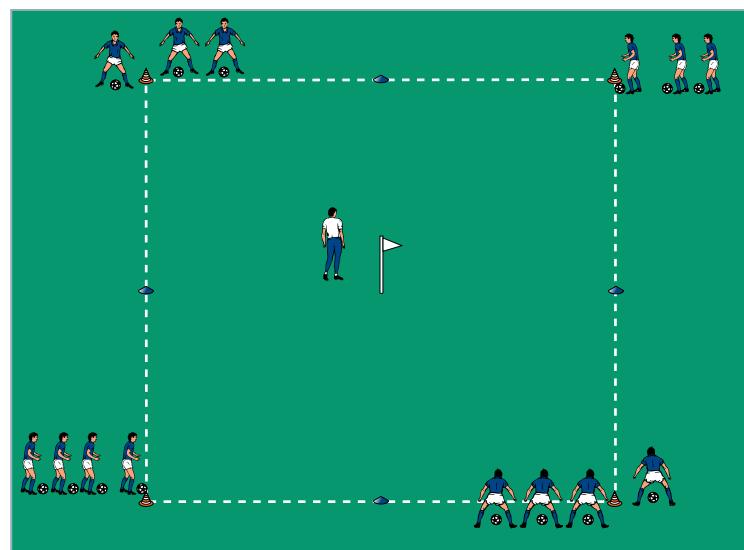
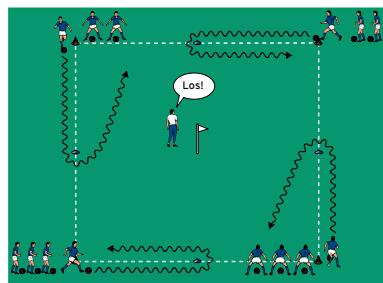


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Feld

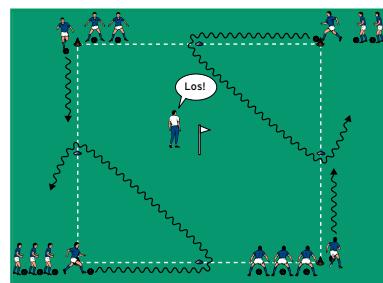
von Klaus Pabst (03.11.2015)



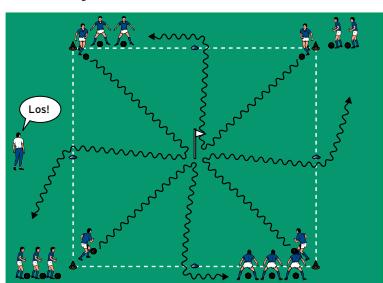
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig zwischen den Hütchen jeweils ein weiteres Hütchen und mittig im Feld eine Stange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Eckhütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig, umdribbeln ein mittleres Hütchen und dribbeln zurück.

Übung 2

- Wie Übung 1, jetzt beide mittlere Hütchen neben dem Starthütchen umdribbeln.

Übung 3

- Wie Übung 1, jetzt zunächst zur mittleren Stange dribbeln, den Ball dort mit der Sohle zurückziehen, dann ein mittleres Hütchen umdribbeln und zum nächsten Hütchen des Feldes dribbeln.

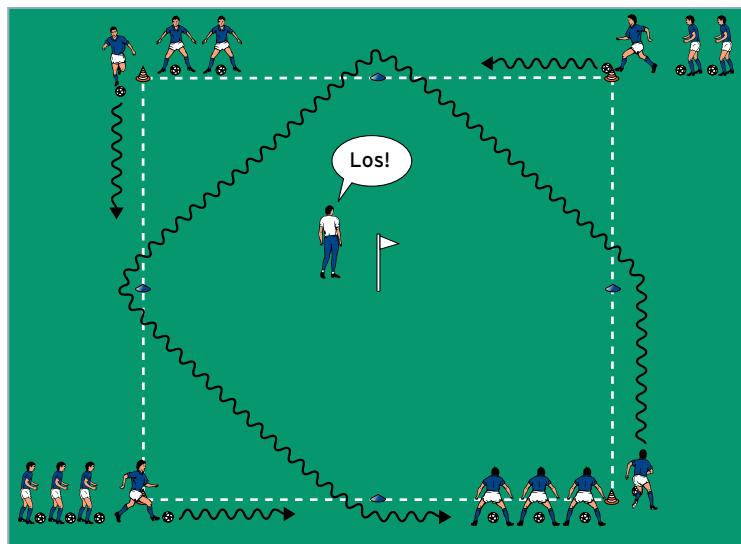
Tipps und Korrekturen

- Zunächst jeden Durchgang mit einem Trainerkommando starten. Später stimmen sich die Spieler ab und starten eigenständig.
- Den Ball mit wenigen Kontakten schnell mit der Fußinnen- oder -außenseite um die Hütchen kappen.
- Die Spieler selbst entscheiden lassen, in welche Richtung sie dribbeln.
- Bei sich kreuzenden Dribbelwegen orientieren und Mitspielern ausweichen.



AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Rennen

von Klaus Pabst (03.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler und umdribbeln alle 4 mittleren Hütchen.
- Welcher Spieler kontrolliert den Ball zuerst wieder am Starthütchen?

Variationen

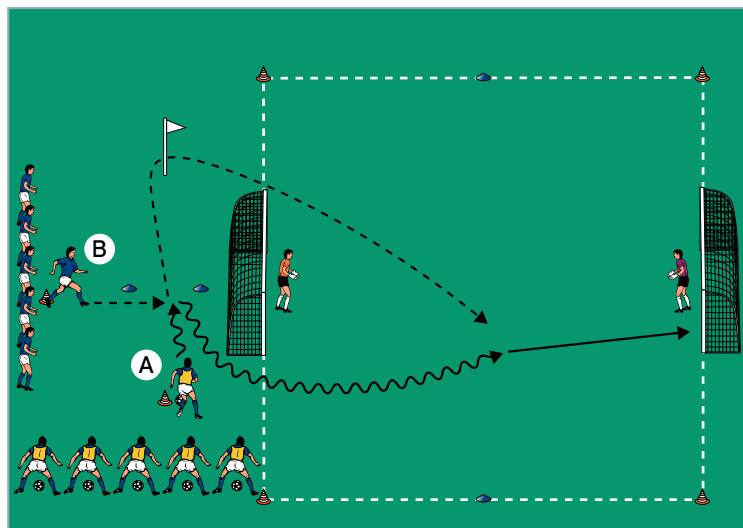
- Nur mit rechts gegen den Uhrzeigersinn dribbeln.
- Nur mit links im Uhrzeigersinn dribbeln.
- Auf ein Trainerkommando "rechts/links" gegen bzw. im Uhrzeigersinn dribbeln.
- Den Ball in der Hand tragen und sprinten.

Tipps und Korrekturen

- Derjenige gewinnt, der den Ball zuerst mit den Händen auf das eigene Starthütchen legt.
- Die mittleren Hütchen außen umdribbeln.
- Am jedem mittleren Hütchen mit möglichst nur einem Kontakt die Dribbelrichtung ändern.
- Zwischen den Hütchen den Ball weiter vorspielen und so immer wieder beschleunigen.

HAUPTTEIL 1: Erster Kontakt und 1 gegen 1

von Klaus Pabst (03.11.2015)



Organisation

- Ein 10 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Hinter einem Tor ein Starthütchen, ein 2 Meter breites Hütchentor sowie daneben ein weiteres Starthütchen und gegenüber eine Stange aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die Spieler am Starthütchen neben dem Hütchentor Bälle haben

Ablauf

- A dribbelt ins Hütchentor, stoppt den Ball, umläuft die Stange und wird Verteidiger.
- Sobald A im Hütchentor gestoppt hat, startet B als Angreifer und nimmt den Ball aus dem Hütchentor zum 1 gegen 1 ins Feld mit, wobei er auf das Tor gegenüber angreift.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Tor.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

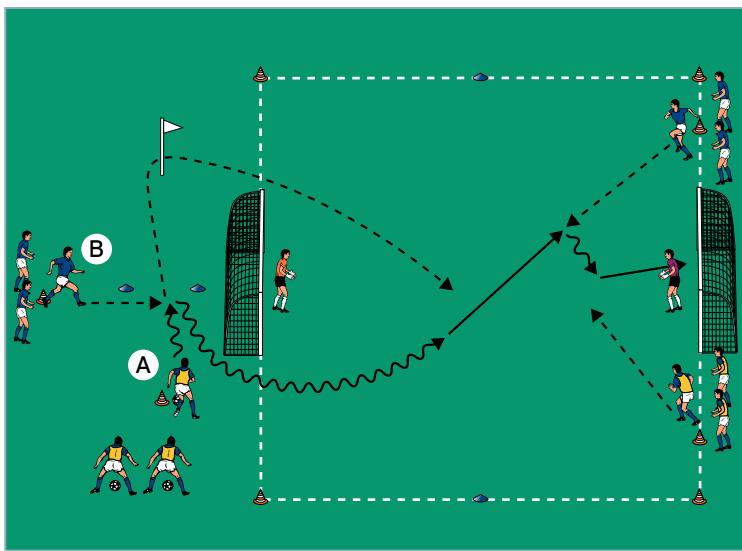
- Der Verteidiger passt zum Angreifer und umläuft die Stange.
- Der Verteidiger wirft hoch zum Angreifer zu und umläuft die Stange.

Tipps und Korrekturen

- A stoppt den Ball mit der Sohle im Hütchentor, so dass er ruhig liegen bleibt. Erst dann darf B starten.
- Die Distanz der Stange zum Hütchentor dem Leistungsvermögen der Spieler anpassen, so dass der Verteidiger immer eine Möglichkeit zum Eingreifen hat.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Erster Kontakt und 2 gegen 2

von Klaus Pabst (03.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Neben dem gegenüberliegenden Tor 2 weitere Starthütchen markieren
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler eines Teams an einem Starthütchen neben dem einen Tor sowie hinter dem anderen Tor und die Spieler des anderen Teams am anderen Starthütchen neben dem Tor sowie mit Ball neben dem Hütchentor postieren

Ablauf

- A dribbelt ins Hütchentor, stoppt den Ball, umläuft die Stange und läuft als Verteidiger ins Feld.
- Sobald A den Ball im Hütchentor gestoppt hat, starten die ersten Spieler von den anderen Starthütchen zum 2 gegen 2 ins Feld, wobei B aus dem Hütchentor als Angreifer eindribbelt.
- Erobern die Verteidiger den Ball. kontern sie auf das Tor gegenüber.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach mehreren Durchgängen.

Variationen

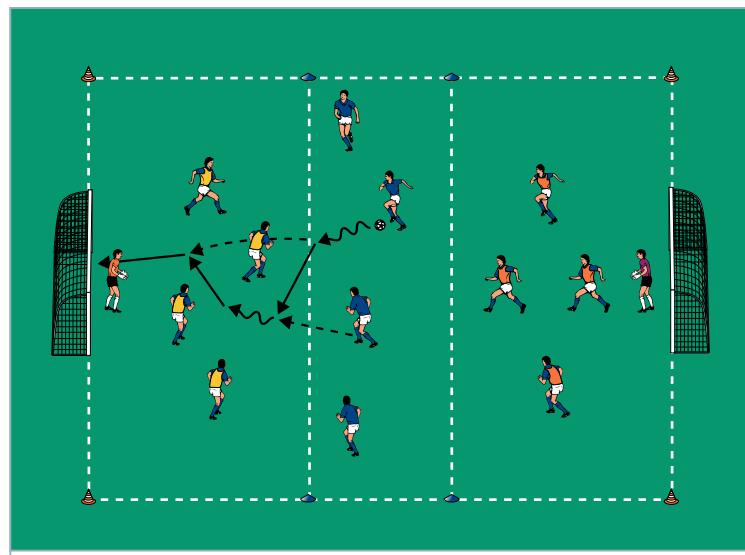
- A passt zu B und umläuft die Stange.
- A wirft B hoch zu und umläuft die Stange.

Tipps und Korrekturen

- A stoppt den Ball mit der Sohle im Hütchentor, so dass er ruhig liegen bleibt. Erst dann dürfen die anderen Spieler starten.
- Da A noch die Stange umläuft, ergibt sich ein kurzzeitiges 2-gegen-1-Überzahlspiel für die Angreifer.
- Innerhalb der Teams nach jedem Durchgang die Starthütchen wechseln.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 3-Zonen-Spiel

von Klaus Pabst (03.11.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Das Spielfeld in 3 Zonen einteilen
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen und jede Mannschaft in einer Zone postieren, wobei das Team in der mittleren Zone einen Ball hat

Ablauf

- Das Team in der mittleren Zone dribbelt in eine Endzone und greift dort im 4 gegen 4 auf das Tor an.
- Das verteidigende Team versucht den Ball zu erobern, in die mittlere Zone zu spielen und dann in der anderen Endzone im 4 gegen 4 auf das Tor anzugreifen.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- In der mittleren Zone können die Angreifer immer entscheiden, in welche Endzone sie dribbeln.
- Den Ball aus der mittleren Zone in die Endzone einpassen.
- Den Ball aus der mittleren Zone in die Endzone hoch einwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Die mittlere Zone ist eine neutrale Zone, in der die Spieler nicht angegriffen werden dürfen.
- Zunächst ohne Ball aus der mittleren Zone in eine Endzone laufen, dort Anspielstationen schaffen und erst dann den Ball einspielen.
- Die Torhüter spielen immer mit dem jeweils abwehrenden Team zusammen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.