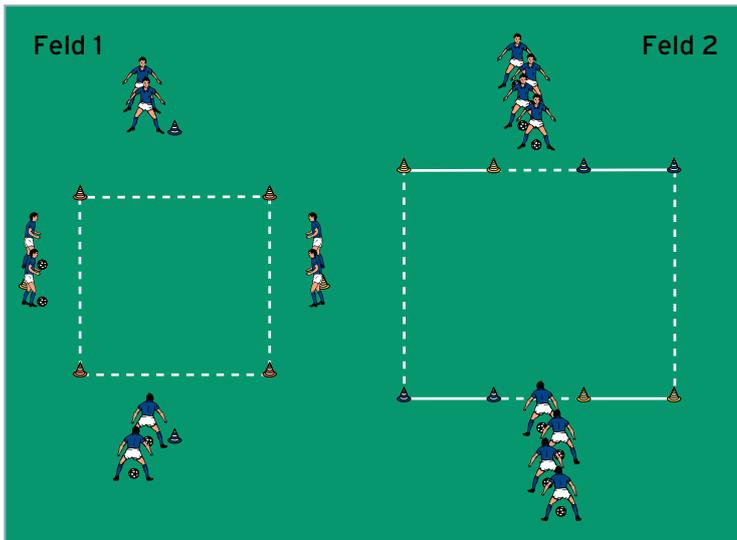
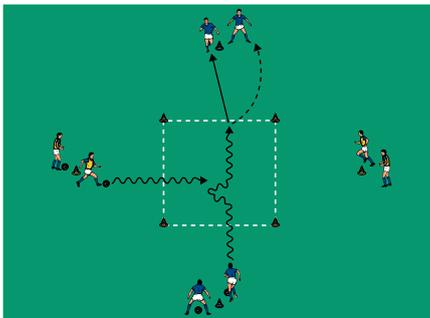


AUFWÄRMEN 1: Finten-Kopie

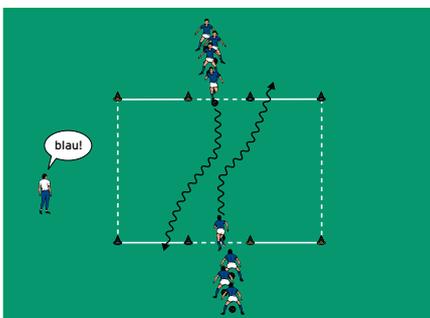
von Mario Vossen (17.11.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein 15-Meter-Hütchenquadrat sowie blaue und gelbe Positionshütchen markieren
- Feld 2: Ein 20 x 20 Meter großes Feld errichten und auf 2 Grundlinien gegenüber diagonal je 1 gelbe und 1 blaue Dribbellinie markieren
- 2 gleich große Gruppen zu je 8 Spielern bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Die beiden Startspieler dribbeln ins Feld und führen eine frei wählbare Finte aus.
- Anschließend erhöhen sie das Tempo, passen zum gegenüber stehenden Spieler und laufen ihrem Abspiel hinterher.
- Die nun startenden Passempfänger machen die Finten ihrer jeweiligen Vorgänger im Hütchenquadrat nach.

Feld 2

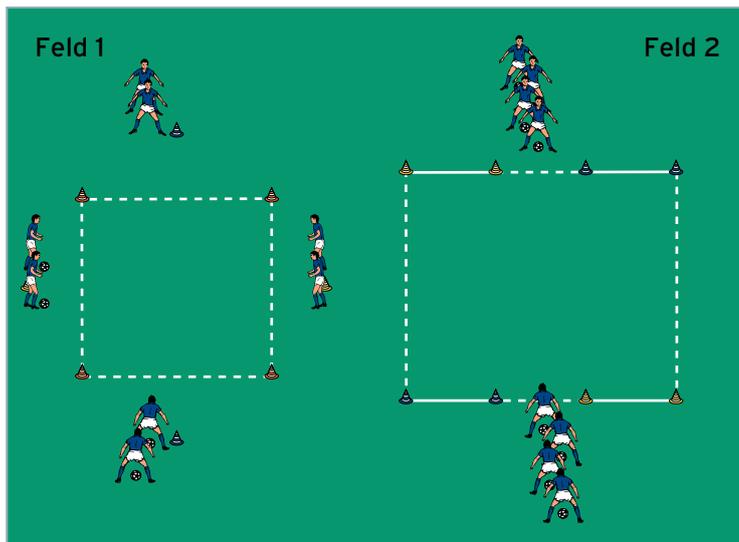
- Die beiden ersten Spieler dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- Daraufhin dribbeln die Spieler schnellstmöglich über die vorgegebene Hütchenlinie.
- Dabei sollen sie sich nicht berühren bzw. behindern.

Tipps und Korrekturen

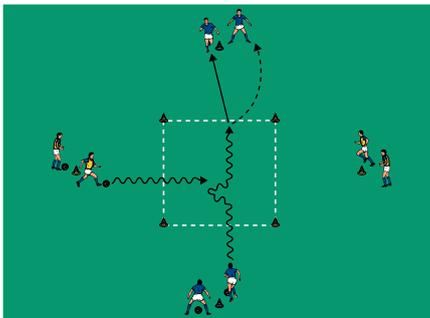
- Die Spieler in Feld 1 sollen ihre Finten im Hütchenquadrat leicht erkennbar gestalten und beachten, dass ihre Mitspieler die Finten auch nachmachen können.
- Zur Vereinfachung kann der Trainer zu Beginn der Übung bekannte Finten (z. B. Übersteiger, Schere usw.) vorgeben/vormachen.

AUFWÄRMEN 2: Heiße Kreuzung

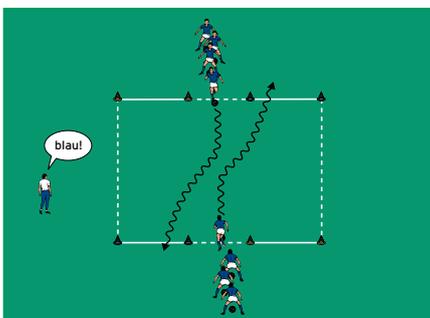
von Mario Vossen (17.11.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- In beiden Feldern je 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

Feld 1

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die beiden Startspieler ins Feld.
- Sie durchdribbeln das Hütchenquadrat in der Mitte des Feldes und passen anschließend zum gegenüberstehenden Mitspieler.
- Dabei dürfen sie versuchen, den Ball des Gegners wegzuspitzeln.
- Das Team, das zuerst 2 komplette Durchläufe schafft, erhält 1 Punkt.
- Welchem Team gelangen zuerst 3 Punkte?

Feld 2

- Der Trainer gibt durch Zuruf einer Hütchenfarbe das Startkommando.
- Daraufhin dribbeln die Startspieler über die von ihnen aus gesehene hintere Hütchenlinie der entsprechenden Farbe.
- Dabei dürfen sie versuchen, den Ball des Gegners wegzuspitzeln.
- Der Spieler, der zuerst seine Hütchenlinie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung. Weggeworfene Bälle zählen ebenfalls 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern dürfen die Spieler versuchen, den Ball ihres jeweiligen Gegenspielers wegzuspitzeln.
- Die Spieler sollen so spielerisch lernen, den Ball möglichst mit dem gegnerfernen Fuß zu führen.
- Beim Dribbling auf Beidfüßigkeit achten.
- Nach 2 kompletten Durchgängen neue Spielerpaare zusammenstellen.

HAUPTTEIL 1: Liniendribbling I

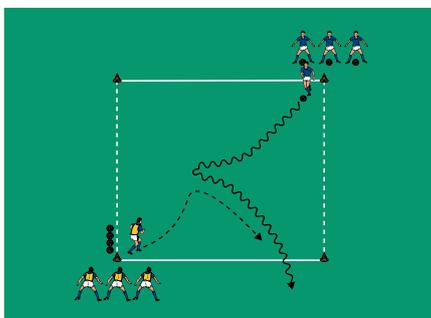
von Mario Vossen (17.11.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und 3 Hütchenlinien sowie 1 Starthütchen für die Angreifer
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Dribbellinien
- 2 Gruppen bilden und gleichmäßig auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 1 Verteidiger postiert sich kurz hinter der mittleren Hütchenlinie.
- 1 Spieler neben dem Tor dribbelt ins Feld und führt vor Erreichen der seitlichen Hütchenlinie eine frei wählbare Finte aus.
- Anschließend passt er zum Angreifer, der die mittlere Hütchenlinie im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger überdribbeln muss.
- Der Verteidiger darf maximal 2 Meter hinter seiner Linie agieren.
- Gelingt es dem Angreifer, am Verteidiger vorbeizudribbeln, schießt er ungestört auf das Tor ab.

Feld 2

- Die Spieler treten im 1 gegen 1 gegeneinander an.
- Der Startspieler dribbelt ins Feld und versucht, über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu dribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so hat er 1 Kontermöglichkeit.
- Nach jedem Durchgang die Reihenfolge der Spieler ändern, um neue 1-gegen-1-Duelle zu ermöglichen. Nach einer Weile auch das Angriffsrecht tauschen.

Tipps und Korrekturen

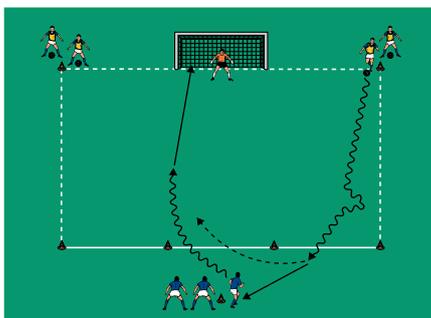
- In beiden Feldern lösen die Angreifer eine frontale 1-gegen-1-Situationen.
- Die Spieler versuchen, den Gegner auf eine Seite zu 'ziehen' und ihn mit einer Finte auf dem falschen Fuß zu 'erwischen'.
- Zur Lösung solcher Situationen ist es nicht zwingend notwendig, komplexe Finten anzuwenden. Eine 'einfache' Gewichtsverlagerung reicht oft aus, um am Gegenspieler vorbeizukommen.

HAUPTTEIL 2: Liniendribbling II

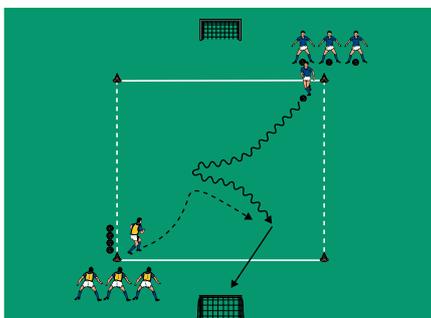
von Mario Vossen (17.11.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- In Feld 2 zusätzlich Minitore jeweils 5 Meter hinter den Dribbellinien aufstellen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften einteilen und gemäß Abbildung aufstellen.
- Der erste Spieler neben dem Tor dribbelt von einer Seite ins Feld und führt vor der äußeren Hütchenlinie eine Finte aus.
- Anschließend passt er zum Angreifer am zentralen Hütchen und wird sofort Verteidiger.
- 1 gegen 1 auf die mittlere Hütchenlinie. Gelingt dem Angreifer das Dribbling über die Linie, darf er den Torhüter anschließend im Alleingang ausspielen.
- Die Verteidiger holen den Ball und stellen sich dann auf der jeweils anderen Seite wieder an. Nach einigen Durchgängen die Aufgaben der beiden Teams tauschen.

Feld 2

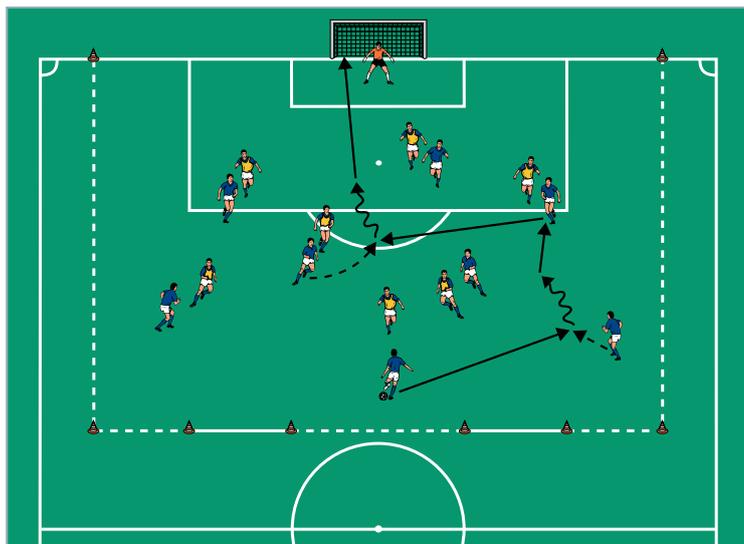
- Die Mannschaftseinteilung und den Ablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- 1 gegen 1 auf die Hütchenlinien.
- Der erfolgreiche Spieler darf im Anschluss sofort auf das Minitor abschließen. Außerhalb des Dribbelfeldes bleiben ihm hierfür noch 2 Kontakte.
- Insgesamt können die Spieler 2 Punkte erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Als Erleichterung für leistungsschwächere Teams können die Angreifer in Feld 1 auch über alle 3 Hütchenlinien dribbeln - dann für das Überdribbeln der mittleren Linie gegebenenfalls 2 Punkte vergeben.
- Möglichst zielstrebig den Durchbruch auf einer Seite antäuschen, um den Verteidiger auf dem falschen Fuß zu 'erwischen' und zur anderen Seite wegstarten zu können.
- Da der Verteidiger von der Seite kommt, reicht häufig eine geschickte Kappbewegung, um in seinen Rücken zu gelangen.

SCHLUSSTEIL: Dribbel-Könige

von Mario Vossen (17.11.2015)



Organisation

- 1 großes Tor mit Torhüter aufstellen
- Gegenüber 2 Hütchenlinien errichten
- Den Strafraum zusätzlich als Angriffszone nutzen
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- Blau greift gegen Gelb auf das Tor mit Torhüter an.
- Gelingt es einem Spieler, in die Angriffszone zu dribbeln und direkt im Anschluss 1 Treffer zu erzielen, so zählt dieser doppelt.
- Erobert Gelb den Ball, kontert das Team über die beiden Hütchenlinien.

Variationen

- Jede Aktion wird von Blau gestartet.
- Gelb kontert über eine zentrale Hütchenlinie.
- Jede Mannschaft darf jeweils 1 Dribbel-König benennen. Die Treffer der Dribbel-Könige zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Um in den Strafraum eindringen zu können, müssen sich die Spieler häufig im frontalen 1 gegen 1 durchsetzen.
- Zielgerichtet dribbeln!
- Die Überzahlmannschaft soll das Spiel möglichst sicher von hinten heraus aufbauen und erst in Tornähe risikoreiche Dribblings einsetzen.
- Je nach Leistungsstärke die Größe der Angriffszone variieren.