

AUFWÄRMEN 1: Dribbeln mit Zusatzaufgaben

von Marcus Sorg (26.01.2016)



Organisation

- Auf einer Seite des Feldes 2 Eckzonen errichten
- Zwischen den Zonen je 4 Wendehütchen aufstellen
- 4 Gruppen einteilen
- Je 2 Gruppen mit Bällen in den Zonen verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in ihren Zonen.
- Der Trainer ruft pro Feld 1 Gruppe auf.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln sofort um die Wendehütchen und anschließend in ihre Zone zurück.
- Dabei darf jedes Wendehütchen jedoch von nur einem Spieler umdribbelt werden.

Variationen

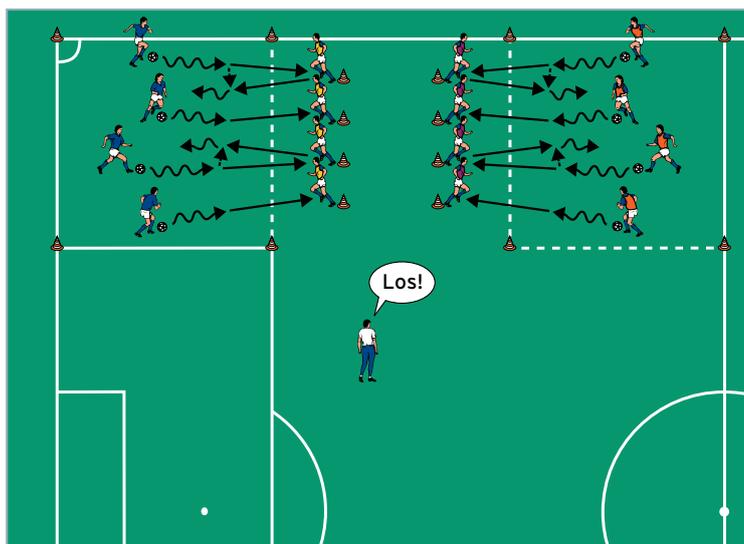
- Verschiedene Dribbelarten vorgeben (z. B. nur mit rechts/links, Außen-/Innenseite, zwischen den Innenseiten pendeln, mit der Sohle ziehen usw.).
- Vor den Wendehütchen eine frei wählbare Finte ausführen (z. B. Schere, Übersteiger, Schussfinte usw.).
- Die jeweils entfernten Wendehütchen umdribbeln.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erreicht zuerst vollständig wieder die eigene Zone (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Mit beiden Füßen dribbeln.
- Das Umdribbeln der Hütchen rechts- und linksherum durchführen.

AUFWÄRMEN 2: Dribbeln und Passen

von Marcus Sorg (26.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen weiter verwenden
- Je 1 Gruppe ohne Bälle an den Wendehütchen postieren

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei in ihren Zonen umher.
- Auf ein Trainerkommando passen alle Spieler zu einem freien Passempfänger an den Wendehütchen.
- Diese lassen direkt auf den Passgeber zurückprallen, der in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnimmt.
- Nach einigen Aktionen die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

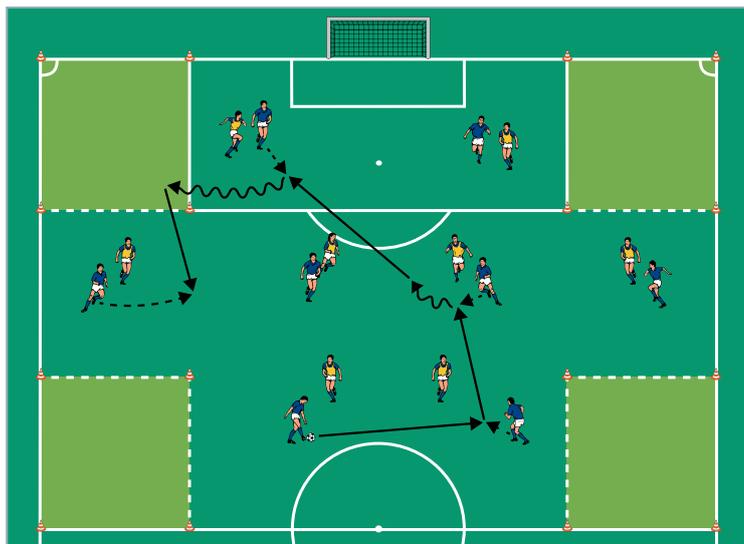
- Die Spieler passen sich jeweils zweimal zu.
- Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und tauschen mit den Passgebern sofort die Positionen und Aufgaben.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Zuspiel Blickkontakt aufnehmen.
- Darauf achten, dass kein Wandspieler doppelt angespielt wird.
- Als Wandspieler stets in Erwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Auf präzise Zuspiele achten.

HAUPTTEIL 1: Eckzonen-Dribbling I

von Marcus Sorg (26.01.2016)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte 4 Eckzonen errichten
- 2 Teams zu je 8 Spielern bilden

Ablauf

- 8 gegen 8 auf die 4 Eckzonen.
- Ziel der Ballbesitzer ist es, in eine der 4 Eckzonen zu dribbeln (= 1 Punkt).
- Die erfolgreiche Mannschaft bleibt jeweils in Ballbesitz und kann nach einem Zuspiel zurück ins Zentrum erneut angreifen.

Variationen

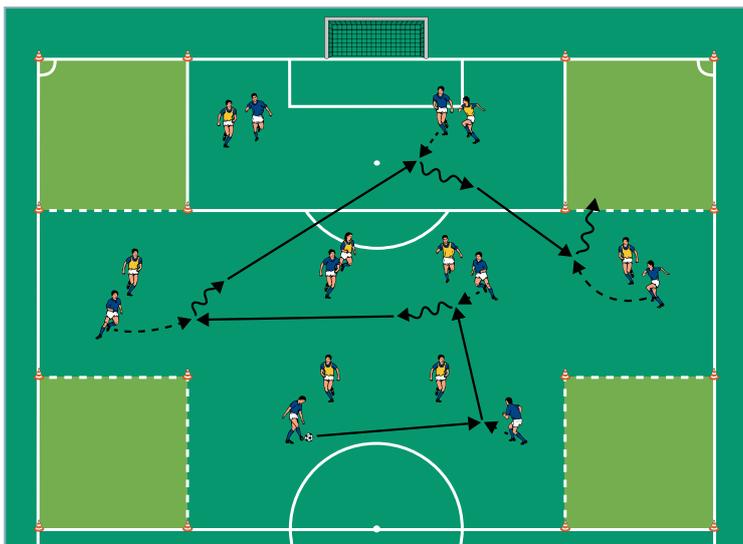
- Die Ballbesitzer dürfen nicht zweimal nacheinander in die gleiche Eckzone dribbeln.
- Gelingt es einem Team, nacheinander in alle 4 Ecken zu dribbeln, so erhält es 5 Zusatzpunkte.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler können von jeweils 3 Seiten in die Eckzonen gelangen.
- Immer wieder mutig in die 1-gegen-1-Situationen gehen.
- Mit höchstmöglichem Tempo dribbeln.
- Als Ballbesitzer auf eine optimale Raumaufteilung achten.

HAUPTTEIL 2: Eckzonen-Dribbling II

von Marcus Sorg (26.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dürfen die Spieler nur noch über die vordere Linie in die Eckzonen dribbeln.

Variationen

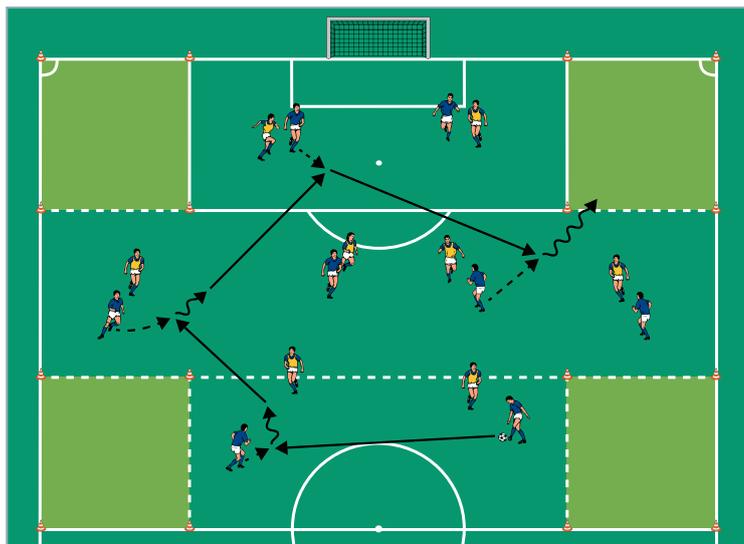
- Die Ballbesitzer müssen auf einen Mitspieler in die Eckzonen passen, um einen Punkt zu erzielen.
- Die Verteidiger dürfen die Endzonen nicht betreten.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Kombinationsspiel achten.
- Als Ballbesitzer darauf achten, vor der Dribbellinie ausreichend Anspielstationen zu schaffen.
- Das jeweils erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.

SCHLUSSTEIL: Eckzonen-Spiel

von Marcus Sorg (26.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 2.
- Jetzt greifen die beiden Teams auf 2 vorgegebene Eckzonen in Spielrichtung an.
- Vor jedem Dribbling in eine Endzone muss mindestens einmal in die Tiefe zwischen die beiden Zonen gespielt werden.
- Entsprechend ohne Abseits spielen!

Variationen

- Ein Spielsystem vorgeben (z. B. 4-3-1).
- Zusätzlich Tore mit Torhütern errichten. Gültige Treffer können durch Dribblings in die Eckzonen sowie auf die Großtore erzielt werden.
- Treffer auf die Großtore nach einem Dribbling in eine der Eckzonen zählen 5-fach.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Nach einem Dribbling in eine der Endzonen wechselt diesmal der Ballbesitz.
- Als Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Auf ein hohes Spieltempo mit schnellen Seitenwechseln achten.