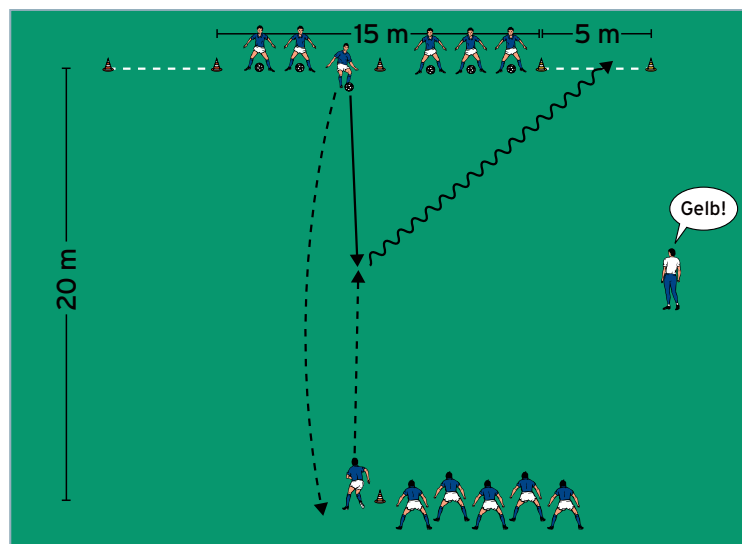


AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Dribbling

von Jörg Daniel (23.02.2016)



Organisation

- 2 verschiedenfarbige Hütchentore (Torbreite: 5 Meter) in einem Abstand von 15 Metern nebeneinander aufstellen
- Mittig zwischen den Hütchentoren 1 Starthütchen errichten
- 20 Meter davor 1 weiteres Starthütchen markieren
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler zwischen den Hütchentoren haben Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler vom Starthütchen zwischen den Hütchentoren passt zum ersten Mitspieler von gegenüber und läuft seinem Abspiel nach.
- Gleichzeitig ruft der Trainer ein Hütchentor auf.
- Der Passempfänger nimmt nach vorne an und mit und durchdribbelt das aufgerufene Hütchentor.
- Anschließend stellt er sich beim Starthütchen zwischen den Hütchentoren wieder an.

Variationen

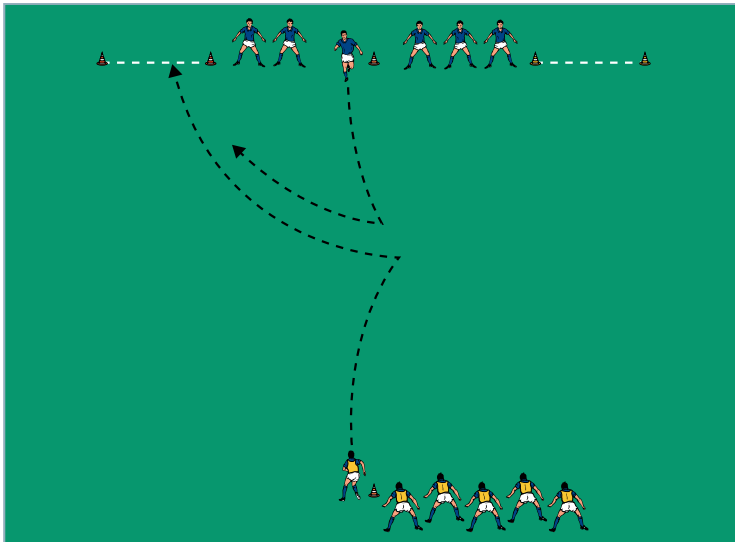
- Der Trainer zeigt das Hütchentor, welches durchdribbelt werden soll, per Handzeichen an.
- Der Spieler durchdribbelt das Hütchentor, das der Trainer nicht aufruft/anzeigt.
- Beim Dribbling in Richtung Hütchentor eine Finte zur jeweils anderen Seite ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer das Kommando so geben, dass der Spieler schnell reagieren muss.
- Nach dem Trainerkommando das Dribbeltempo deutlich steigern und dabei den Ball weiter vorspielen.
- Auf ein beidfüßiges Dribbling achten.
- Sobald der Vordermann zu einem Hütchentor an- und mitgenommen hat, kann der nachfolgende Spieler das nächste Zuspiel fordern.

AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Lauf

von Jörg Daniel (23.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Spieler ohne Bälle gleichmäßig an beiden Starthütchen postieren

Ablauf

- Der erste Spieler am Starthütchen gegenüber von den Hütchentoren versucht, als 'Läufer' ein Hütchentor zu durchlaufen.
- Gleichzeitig startet der erste Spieler vom anderen Starthütchen und versucht, den 'Läufer' abzuschlagen, bevor er ein Hütchentor durchlaufen hat.
- Gelingt es einem 'Läufer', durch ein Hütchentor zu laufen, zählt dies 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

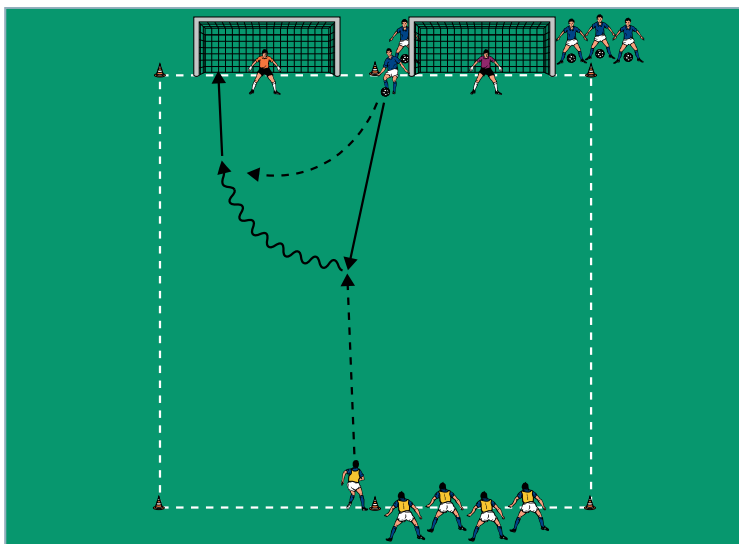
- 'Läufer' und 'Fänger' haben Bälle und dribbeln durch das Feld.
- 2 'Läufer' treten gegen 1 'Fänger' an.
- 1 'Läufer' tritt gegen 2 'Fänger' an.
- Der Trainer ruft ein Hütchentor auf, welches durchlaufen werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Fangspiele schulen fußballspezifische Täusch- und Ausweichbewegungen.
- Zur Erleichterung des Ablaufs jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Ungefähr gleich schnelle Spieler gegeneinander antreten lassen.
- Die Entfernung der Starthütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Je weiter die Starthütchen voneinander entfernt sind, desto leichter wird die Aufgabe für den 'Läufer'.

HAUPTTEIL 1: Kreatives Dribbeln I

von Jörg Daniel (23.02.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufstellen
- Mittig zwischen den Toren sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie je 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler zwischen den Toren haben Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler vom Starthütchen zwischen den Toren passt zum Spieler gegenüber und wird Verteidiger.
- Der Passempfänger versucht, im 1 gegen 1 auf eines der beiden Tore zu treffen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, darf er ebenfalls auf die Tore abschließen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Torhüter den Ball hält, ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

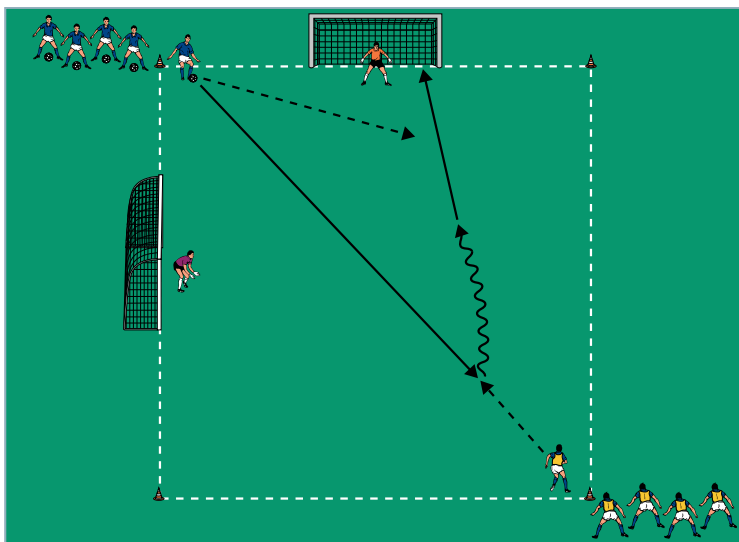
- Die Passgeber werfen/spielen den Passempfängern hoch zu und werden Verteidiger.
- Die Spieler am Starthütchen gegenüber von den Toren sind in Ballbesitz und dribbeln als Angreifer ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Auf korrekte und kontrollierbare Zuspiele achten.
- Als Angreifer immer in Bewegung sein und entschlossen vorwärts zu den Toren agieren!
- Die Entfernung der Starthütchen dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Je weiter die Starthütchen voneinander entfernt sind, desto leichter wird die Aufgabe für die Angreifer.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Kreatives Dribbeln II

von Jörg Daniel (23.02.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Tore jetzt im Winkel von 90 Grad auf 2 benachbarten Linien des Feldes aufstellen
- Die Starthütchen entfernen
- Die Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen postieren

Ablauf

- Den Ablauf beibehalten.
- Jetzt versucht der Passempfänger, im 1 gegen 1 aus dem diagonalen Dribbling heraus auf eines der beiden Tore abzuschließen.

Variationen

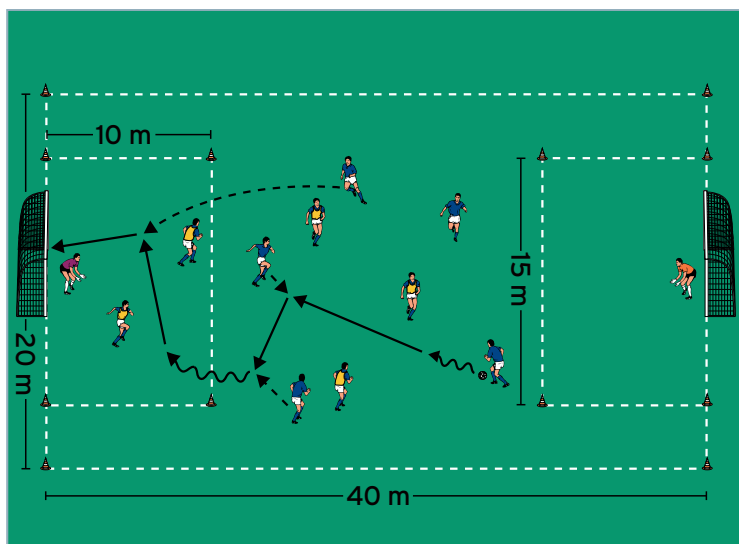
- Die Passgeber werfen/spielen den Passempfängern hoch zu und werden Verteidiger.
- Die Spieler von diagonal gegenüber sind in Ballbesitz und dribbeln als Angreifer ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Als Angreifer immer in Bewegung sein und entschlossen vorwärts zu den Toren agieren!
- Jede Möglichkeit zum Torabschluss zielstrebig nutzen.
- Gegebenenfalls vom Torhüter abgewehrte Bälle im Nachschuss verwerten.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Spiel mit Dribbelzonen

von Jörg Daniel (23.02.2016)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- Vor jedem Tor eine 10 x 15 Meter große Dribbelzone errichten
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 5 gegen 5 plus Torhüter auf die beiden Tore.
- Gültige Treffer können nur nach einem Dribbling in die Dribbelzone vor dem gegnerischen Tor erzielt werden.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

Variationen

- Weitere Dribbelzonen markieren, aus denen ebenfalls gültige Treffer erzielt werden können.
- Seitlich versetzt vor den Toren je 2 Hütchentore errichten, die durchdribbelt werden müssen, ehe ein gültiger Treffer erzielt werden kann.
- Tore können von überall erzielt werden. Treffer aus der Dribbelzone bzw. nach einem Durchdribbeln der Hütchentore zählen doppelt!

Tipps und Korrekturen

- Hat eine Mannschaft 5 Treffer erzielt, und es ist noch Trainingszeit verfügbar, ein neues Spiel beim Stand von 0:0 starten.
- Die Spieler zu einem mutigen Dribbling in die Dribbelzonen ermuntern.
- Effektiv dribbeln und jedes Dribbling möglichst entschlossen abschließen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.