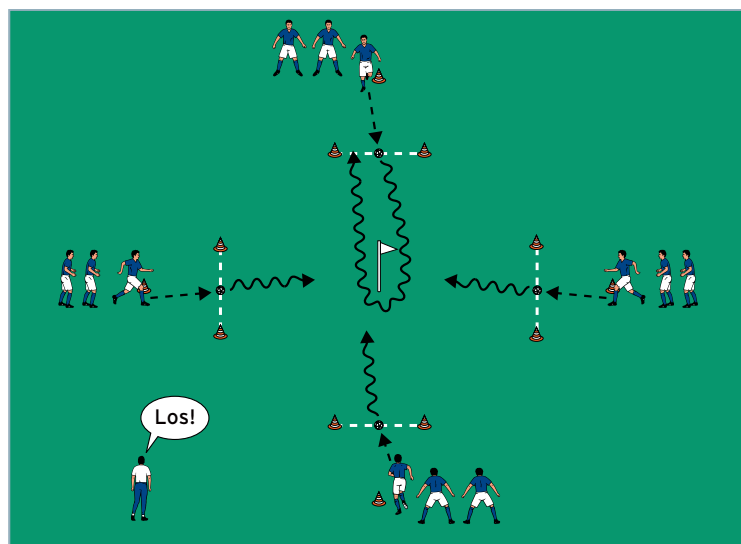


AUFWÄRMEN 1: First-Touch-Dribbling

von Jörg Daniel (06.09.2016)



Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern zueinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und mittig zwischen den Hütchentoren eine Slalomstange aufstellen
- Mittig in jedes Hütchentor 1 Ball legen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen zum Ball im Hütchentor, nehmen in die Bewegung mit, umdribbeln die Slalomstange, stoppen den Ball wieder im Hütchentor und laufen zum Starthütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann den Ball wieder im Hütchentor gestoppt hat.

Variationen

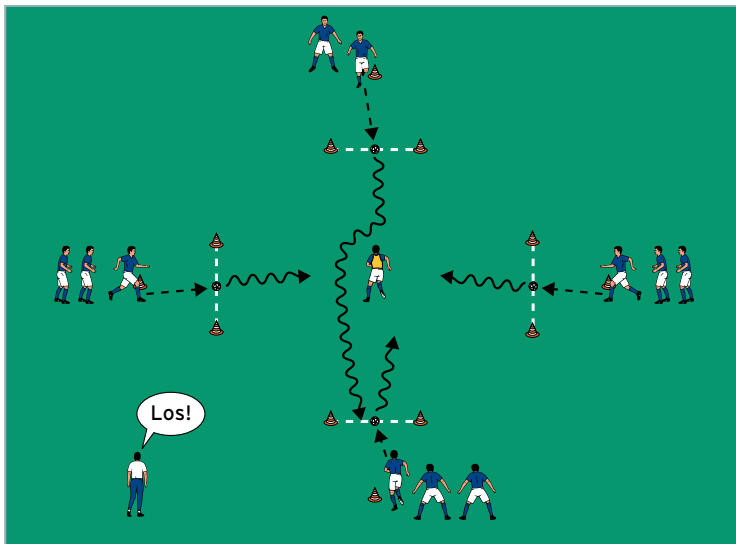
- Die Spieler laufen zum Ball, nehmen in die Bewegung mit und kappen zunächst um das rechte/linke Hütchen des Hütchentores.
- Die Spieler laufen zum Ball, nehmen in die Bewegung mit, kappen zunächst um das rechte/linke Hütchen des Hütchentores und durchdribbeln das Hütchentor im Slalom.
- Die Spieler umdribbeln die Slalomstange von rechts/links, dribbeln den Ball ins Hütchentor nach links/rechts und laufen zum linken/rechten Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- Zum Kennenlernen der Laufwege den Ball zunächst in der Hand tragen.
- Den Ball mit der Fußsohle sicher im Hütchentor stoppen, so dass er nicht mehr weiterrollt.
- An der Slalomstange in freie Räumen orientieren, Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- Als Trainer vor allem den ersten Kontakt der Spieler beim Dribbling aus dem Hütchentor beachten und gegebenenfalls korrigieren.

AUFWÄRMEN 2: Gegner-Dribbling

von Jörg Daniel (06.09.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Slalomstange entfernen und einen Verteidiger im Feld postieren
- Die anderen Spieler an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen zum Ball im Hütchentor und dribbeln in das Hütchentor gegenüber.
- Der Verteidiger versucht Bälle zu erobern.
- Jedes Dribbling in das Hütchentor gegenüber ergibt 1 Punkt.
- Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

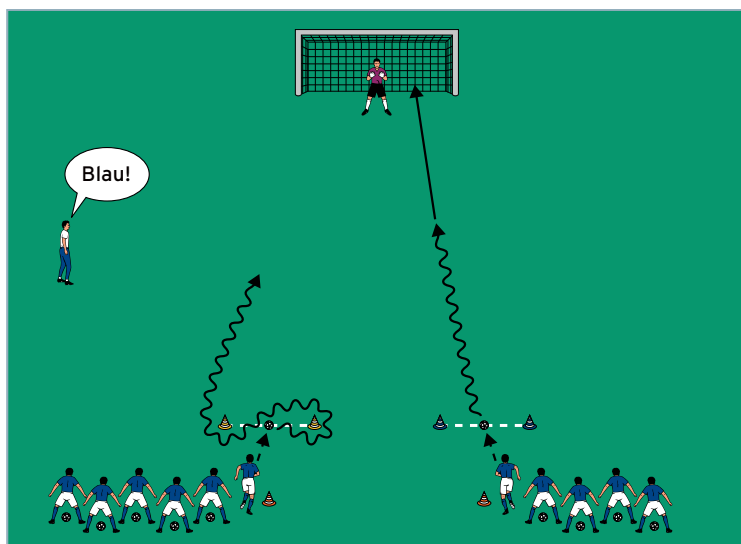
- Der Verteidiger agiert im Sitzen als 'Krebs' und kann die Bälle mit Händen und Füßen erobern.
- Der Verteidiger agiert im Laufen als 'Torhüter' und kann die Bälle mit Händen und Füßen erobern.
- 2 Verteidiger im Feld postieren.

Tipps und Korrekturen

- Den Verteidiger nach einigen Durchgängen wechseln.
- So lange der Ball im Feld ist, kann der Angreifer nachsetzen und versuchen, den Ball zurückzuerobieren.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am Starthütchen gegenüber an.
- Als Trainer Ersatzbälle bereithalten, um verspielte Bälle schnell ersetzen zu können.

HAUPTTEIL 1: Hütchentor-Dribbling und Torschuss

von Jörg Daniel (06.09.2016)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen mit verschiedenfarbigen Hütchen ein Hütchentor markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen, wobei die ersten Spieler ihren Ball ins Hütchentor legen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Hütchentores aufruft.
- Der erste Spieler vom Starthütchen am aufgerufenen Hütchentor läuft zum Ball, dribbelt gerade zum Tor und schießt.
- Der erste Spieler vom Starthütchen am anderen Hütchentor läuft zum Ball, durchdribbelt das Hütchentor im Slalom von einer Seite, dribbelt dann zum Tor und schießt zeitverzögert.

Variationen

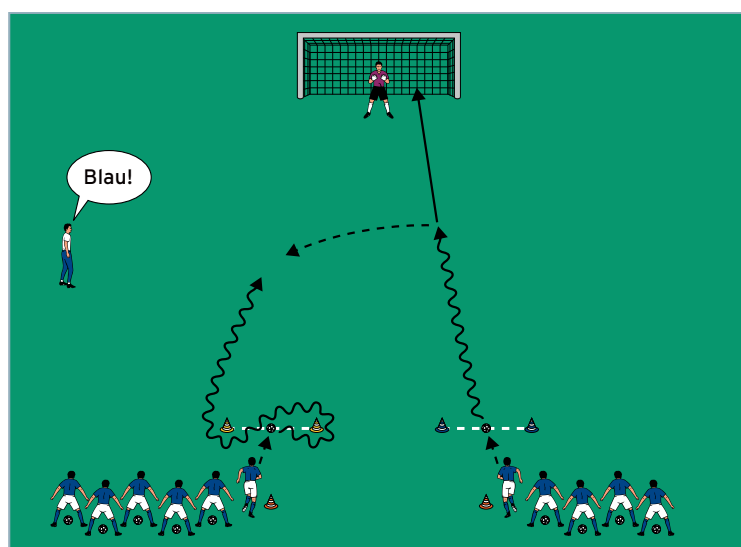
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Der Spieler am nicht aufgerufenen Hütchentor durchdribbelt das Hütchentor in Form einer Acht.

Tipps und Korrekturen

- Der Spieler am aufgerufenen Hütchentor schießt schnell nach wenigen Kontakten und deutlich vor dem anderen Spieler ab.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die nächsten Spieler legen ihren Ball direkt im Hütchentor ab, sobald der Vordermann aus dem Hütchentor gedribbelt ist.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Hütchentor-Dribbling und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (06.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Hütchentores aufruft.
- Der erste Spieler vom Starthütchen am aufgerufenen Hütchentor läuft zum Ball, dribbelt gerade zum Tor, schießt und wird Verteidiger.
- Der erste Spieler vom Starthütchen am anderen Hütchentor läuft zum Ball, durchdribbelt das Hütchentor im Slalom von einer Seite und versucht dann im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf die beiden Hütchentore.

Variationen

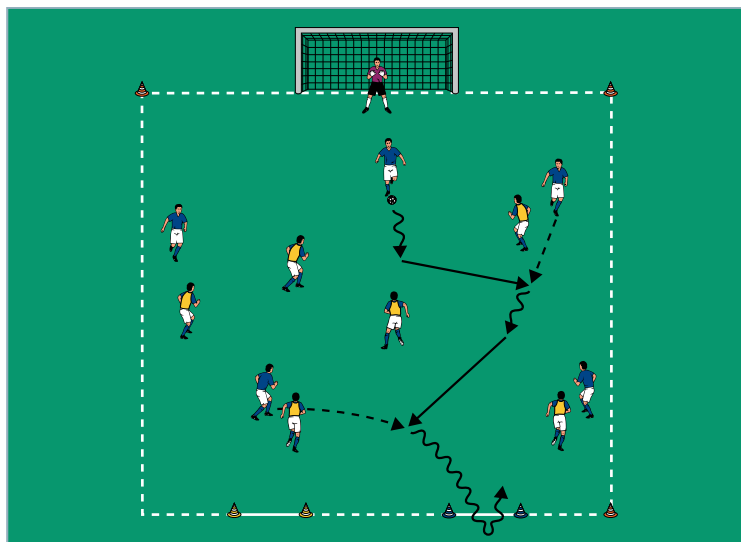
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Der Spieler am nicht aufgerufenen Hütchentor durchdribbelt das Hütchentor in Form einer Acht.
- Wird der Ball zu schnell verspielt, spielt der Trainer einen weiteren zum 1 gegen 1 ein.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls vor dem Tor ein Feld markieren, in dem die Spieler 1 gegen 1 spielen.
- Je schneller der Spieler am aufgerufenen Hütchentor schießt, desto besser ist seine Abwehrposition im anschließenden 1 gegen 1.
- Der Torhüter agiert gemeinsam mit dem Verteidiger und spielt gehaltene Bälle direkt wieder zum Verteidiger ein.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Hütchentor-Dribbling und Spiel

von Jörg Daniel (06.09.2016)



Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore markieren
- 2 Teams einteilen

Ablauf

- Ein Team stellt einen Torhüter, verteidigt das Tor, greift auf die Hütchentore an und erzielt Punkte durch Durchdribbeln der Hütchentore.
- Das andere Team verteidigt die Hütchentore und greift auf das Tor an.
- Durchdribbelt ein Spieler ein Hütchentor, wechseln die Teams die Spielrichtung.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer beim Tor?

Variationen

- Die Hütchentore durchpassen.
- Ohne Spielrichtungswechsel spielen und die Aufgaben der Teams nach der Hälfte der Spielzeit wechseln.
- Jeder Spieler muss mindestens 3 Ballkontakte haben, bevor er den Ball abspielt (außer beim Torschuss).

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchentore gegebenenfalls vergrößern und so das Durchdribbeln erleichtern.
- Das Spiel in Unterzahl auf die Hütchentore erzwingt viele Dribbelaktionen.
- Nach Durchdribbeln der Hütchentore bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz, spielt direkt weiter und soll so eine mögliche Unordnung des gegnerischen Teams ausnutzen.
- Den Torhüter nach jedem Spielrichtungswechsel tauschen.