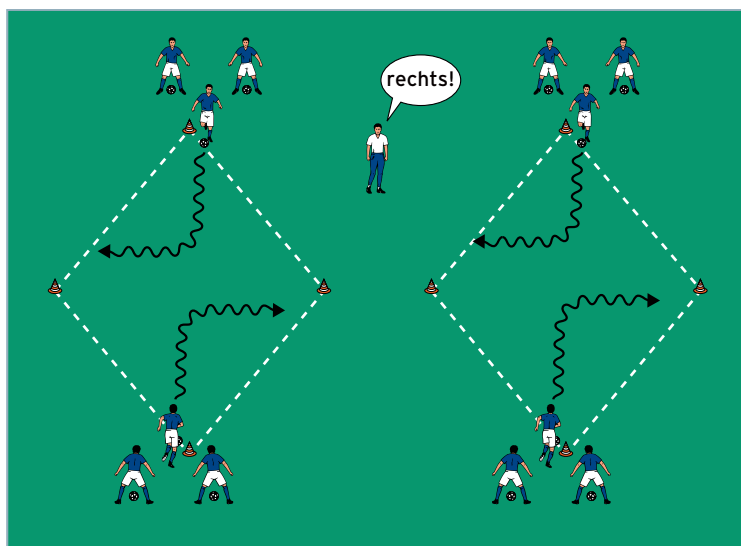


# AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Rauten I

von Ralf Peter (18.10.2016)



## Organisation

- Für je 6 Spieler eine 20 Meter lange Raute markieren
- Die Spieler mit Bällen auf die Positionen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Richtung die jeweilige Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln aufeinander zu und nehmen in der Mitte des Feldes zur angesagten Seite mit.

## Variationen

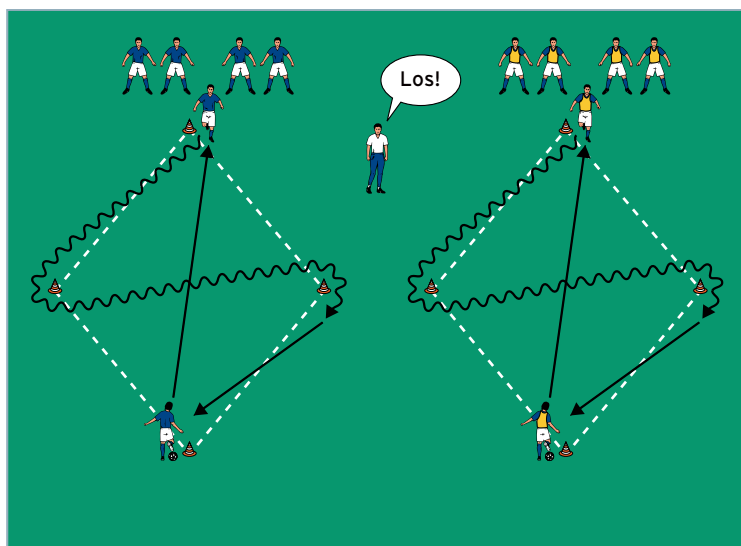
- Der Trainer gibt während des Dribblings die Richtung vor, zu der die Spieler wegstarten sollen.
- Die Spieler stimmen sich selbstständig ab, zu welcher Richtung gedribbelt wird.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Der Richtungswechsel sollte mit einer deutlich erkennbaren Kappbewegung erfolgen.
- Während des Dribblings Tempo aufbauen.
- Kontrolliert dribbeln und dem Partner im Zentrum ausweichen.

## AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Rauten II

von Ralf Peter (18.10.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und auf je 1 Raute verteilen

### Ablauf

- Jede Mannschaft stellt 1 Anspieler an einem Hütchen auf.
- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Der Anspieler passt zum gegenüberstehenden Spieler.
- Dieser umdribbelt die beiden freien Hütchen in Form einer halben Acht und spielt zum Anspieler zurück.
- Der Spieler, der die Aktion zuerst beendet, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

### Variationen

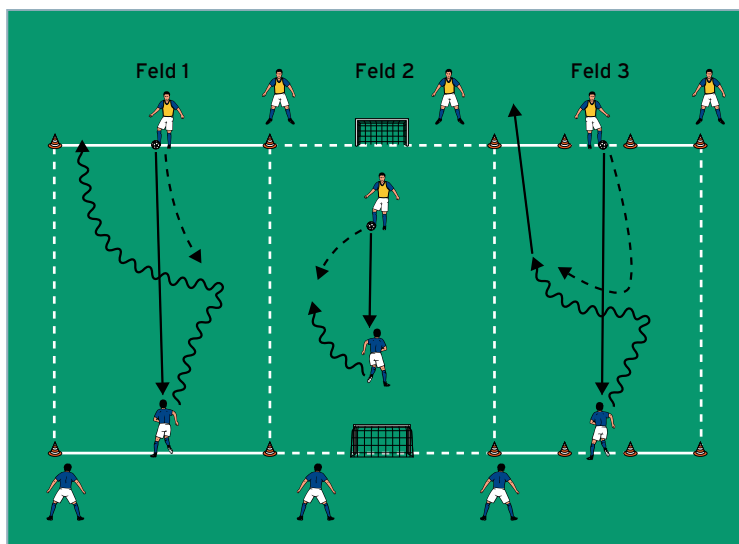
- Die Aktion läuft als Staffel ab.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Per Flugball zum Mitspieler passen.
- Per Einwurf zum Mitspieler passen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler wählen selbst, welches Hütchen sie zuerst andribbeln.
- Den Anspieler nach jedem kompletten Durchgang austauschen.
- Auf ein kontrolliertes Zuspiel achten.
- Das Zuspiel mit dem ersten Kontakt in die Bewegung mitnehmen.
- Möglichst kontrolliert und sicher dribbeln.

# HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Rundlauf I

von Ralf Peter (18.10.2016)



## Organisation

- Drei 20 x 12 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Die Grundlinien von Feld 1 als Dribbellinien markieren
- Auf den Grundlinien von Feld 2 je 1 Minitor aufstellen
- Auf den Grundlinien von Feld 3 je 2 Dribbellinien markieren
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden
- Jeweils 2 Spieler pro Team an einem Feld aufstellen

## Ablauf

- Der Verteidiger passt jeweils zum Angreifer und startet dadurch die Aktion.
- Der Angreifer versucht, auf der gegenüberliegenden Seite zum Abschluss zu kommen oder über eine Hütchenlinie zu dribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die gegenüberliegende Seite.
- Nach jeweils 2 Aktionen in das nächste Feld wechseln.
- Die Punkte aus allen Feldern zusammenzählen.
- Welcher Spieler erreicht die meisten Punkte?

## Variationen

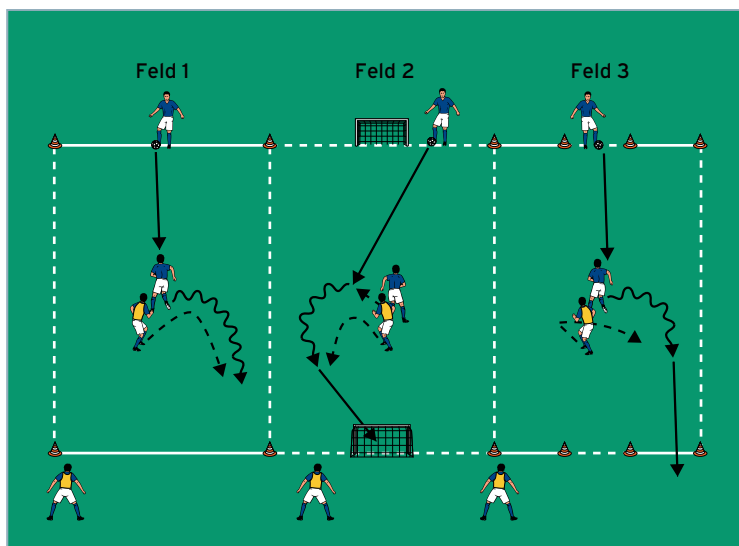
- Erfolgreiche Aktionen des Angreifers doppelt werten.
- Erfolgreiche Aktionen des Verteidigers doppelt werten.
- In allen Feldern 2 gegen 2 spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Nach einem kompletten Durchgang neue Paare zusammenstellen.
- Offensiv auf den Verteidiger dribbeln und ihn zu einer Aktion zwingen.
- Variantenreiche Finten ausführen.
- Nach Ballverlust möglichst direkt zurückerobern.

## HAUPTTEIL 2: 1-gegen-1-Rundlauf II

von Ralf Peter (18.10.2016)



### Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten

### Ablauf

- Die Paare verteilen sich erneut auf die Felder.
- Nun postieren sich die Angreifer mit dem Rücken zur Spielrichtung in der Mitte des Feldes.
- Die Angreifer erhalten jeweils ein Zuspiel von ihrem Partner und spielen im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die gegenüberliegende Seite.

### Variationen

- Erfolgreiche Aktionen des Angreifers doppelt werten.
- Erfolgreiche Aktionen des Verteidigers doppelt werten.
- Der Passgeber läuft jeweils zum 2 gegen 1 ins Feld nach.
- In jedem Feld 2 gegen 2 spielen.

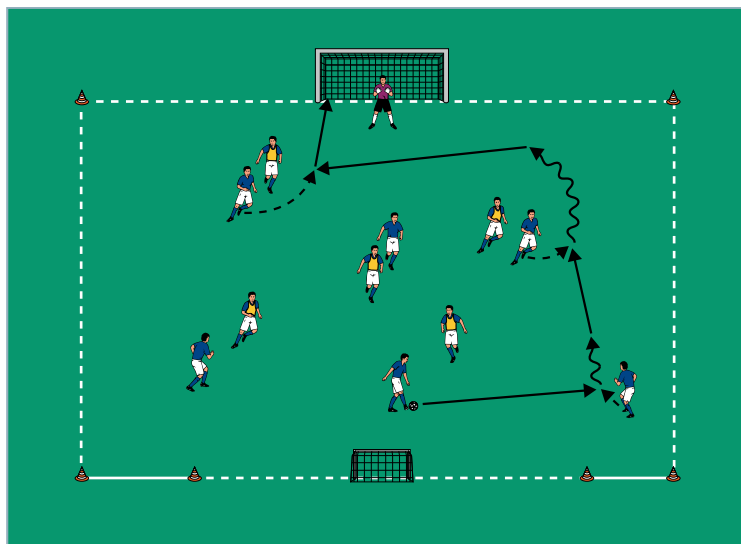
### Tipps und Korrekturen

- Die freien 1-gegen-1-Situationen können in verschiedenen Altersklassen zur Anwendung kommen.
- Zeitvorgaben erteilen, in denen die Aktion abgeschlossen sein muss.
- Den offensiven Zweikampf coachen.
- Das Zuspiel in die Bewegung mitnehmen und nicht 'totstoppen'.
- Den Körper zwischen Gegenspieler und Ball stellen.

## SCHLUSSTEIL:

### 6 gegen 5

von Ralf Peter (18.10.2016)



#### Organisation

- Ein 25 x 35 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 großes Tor mit Torhüter und gegenüber 1 Minitor und 2 Dribbellinien errichten

#### Ablauf

- Blau greift im 6 gegen 5 auf das große Tor an.
- Erobert Gelb den Ball, so kontern sie auf das kleine Tor und die beiden Dribbellinien.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 5 Minuten.
- Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.
- Welches Team hat nach 4 Durchgängen die meisten Treffer erzielt?

#### Variationen

- Treffer auf das Tor mit Torhüter zählen doppelt.
- Erfolgreiche Dribblings über die Hütchenlinien zählen doppelt.
- Treffer im Minitor zählen doppelt.
- Die Angreifer spielen in Überzahl mit maximal 3 Kontakten.

#### Tipps und Korrekturen

- Im Abschlussspiel sollen die Spieler verstärkt 1-gegen-1-Situationen suchen. Der Trainer fördert diese Aktionen durch entsprechendes Coaching.
- In Ballbesitz möglichst zielstrebig abschließen.
- Nach Ballverlust direkt zurückerobern.