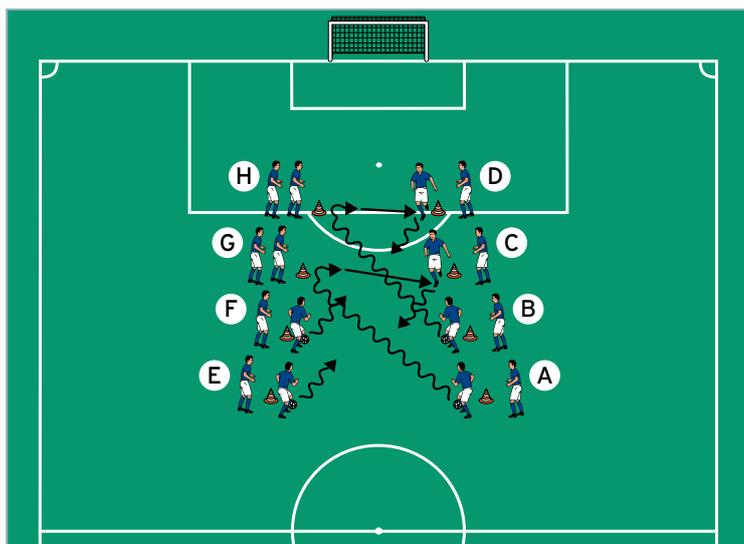


AUFWÄRMEN 1: Diagonal-Dribbling mit Querpässen

von Armin Friedrich (10.01.2017)



Organisation

- Vor dem Strafraum 8 Hütchen trichterförmig aufstellen
- Die Spieler auf den Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A, B, E und F haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln diagonal je 2 Hütchen nach vorne und passen quer auf C, D, G und H.
- Die Passempfänger dribbeln ebenfalls durch die Mitte diagonal zurück und passen zu den jeweils nächsten Spielern bei A, B, E und F.
- Diese starten erneut usw.

Variationen

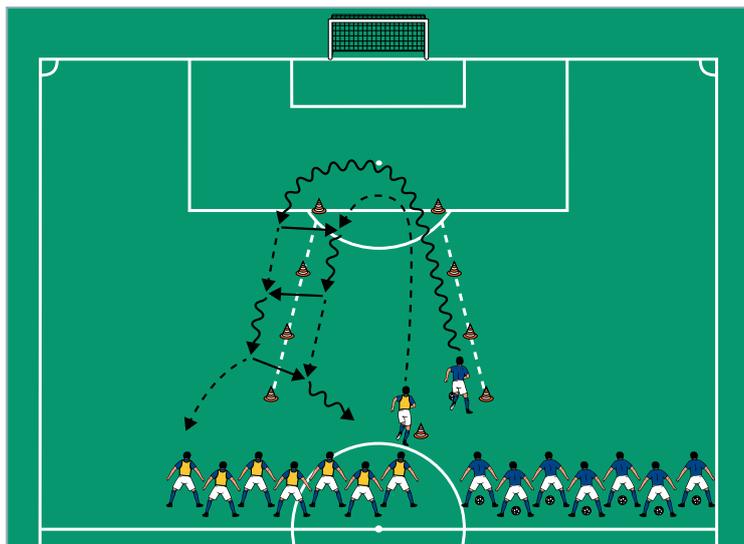
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Von A, B, C und D gleichzeitig starten.

Tipps und Korrekturen

- Mit höchstmöglichem Tempo durch die Mitte dribbeln und den Ball dabei mit dem Spann führen.
- Den Blick vom Ball heben, um nicht mit anderen Spielern zusammenzustoßen.

AUFWÄRMEN 2: Diagonal-Dribbling mit nachstartendem Verteidiger

von Armin Friedrich (10.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 1 Positionshütchen markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen
- Die Angreifer haben Bälle

Ablauf

- Der erste Ballbesitzer dribbelt diagonal in Richtung Strafraum.
- Der Verteidiger startet sofort nach.
- Auf dem Rückweg passen sich Angreifer und Verteidiger zwischen den Hütchen hindurch zu.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

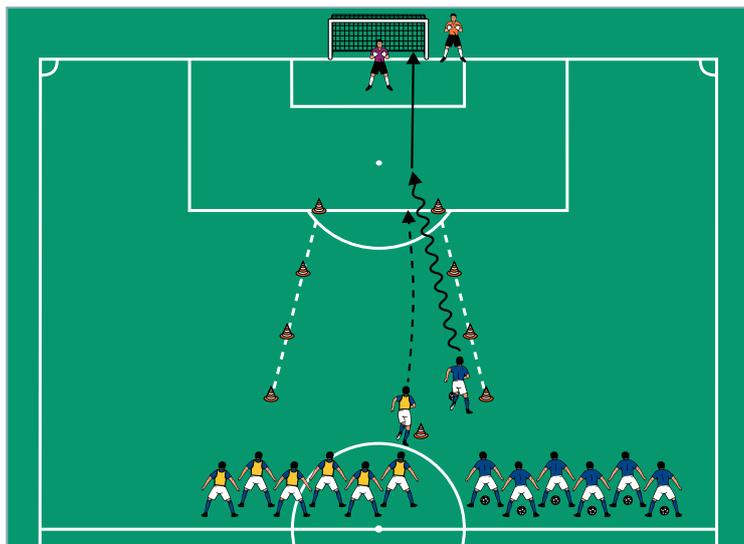
- Das Tempodribbling von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Ohne Passen agieren und 2 Teams bilden: Welche Mannschaft dribbelt häufiger in den Strafraum?

Tipps und Korrekturen

- Mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln.
- Darauf achten, dass der Ballbesitzer so dribbelt, dass der Verteidiger nicht an ihm vorbeilaufen kann.

HAUPTTEIL 1: Diagonales Tempodribbling mit Torabschluss

von Armin Friedrich (10.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Mit dem Dribbling in den Strafraum versucht der Angreifer, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

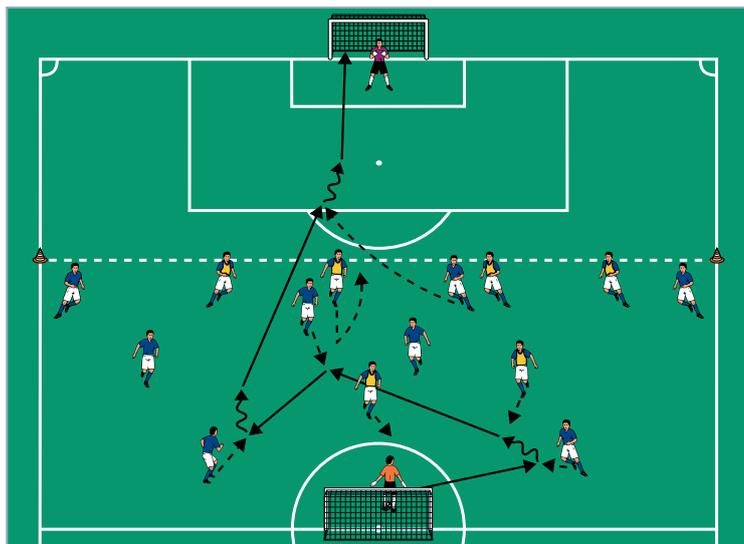
- Das Tempodribbling von der jeweils anderen Seite durchführen.
- Den Startpunkt des Verteidigers variieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Den Verteidiger als Angreifer stets im Blick behalten.
- Mit höchstmöglichem Tempo dribbeln.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Tempodribbling-Spiel im 8 gegen 6

von Armin Friedrich (10.01.2017)



Organisation

- Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 22 Meter vor einem Tor eine 'Abseitslinie' abstecken
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- Die Verteidiger im 4-2-System an der 'Abseitslinie' aufstellen

Ablauf

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Angreifer versuchen, auf einen vor das Tor startenden Mitspieler über die 'Abseitslinie' zu passen.
- Gelingt dies, so darf 1 Verteidiger nachrücken und versuchen, den Torabschluss zu verhindern.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

Variationen

- Die Angreifer müssen zunächst mindestens 8 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie über die 'Abseitslinie' passen dürfen.
- 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und in Gleichzahl agieren.
- Die 'Abseitslinie' entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass das Überzahl-Team die Breite des Feldes vollständig ausnutzt.
- Gezielt eine Lücke im Abwehrverbund herauspielen und sofort auf einen Mitspieler 'durchstecken'.
- Zielstrebig abschließen.