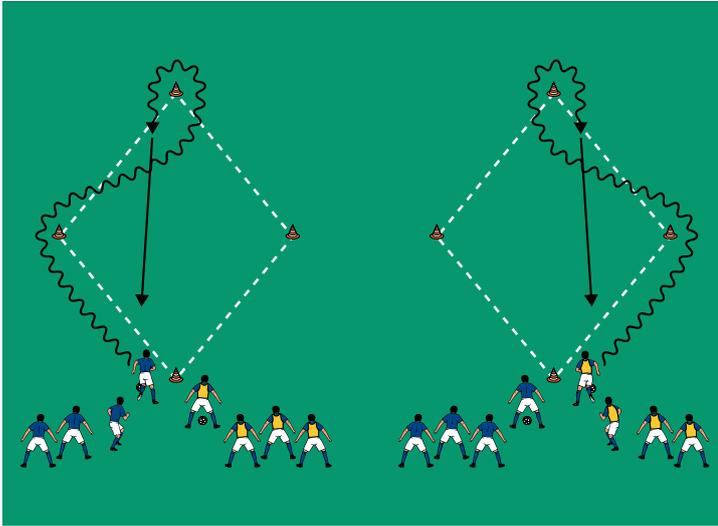


THEMA: GEZIELT DRIBBELN, UM GEGENSPIELER ZU BINDEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-RAUTEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Rauten markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler jeder Gruppe an jeder Raute haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer an jeder Raute starten gleichzeitig, umdribbeln zunächst das seitliche Hütchen und dribbeln dann das Wendehütchen an, welches sie ebenfalls umdribbeln.
- ▶ Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Mitspieler an der Startposition zurück und laufen ihrem Abspiel nach.
- ▶ Die Passempfänger starten ebenfalls usw.

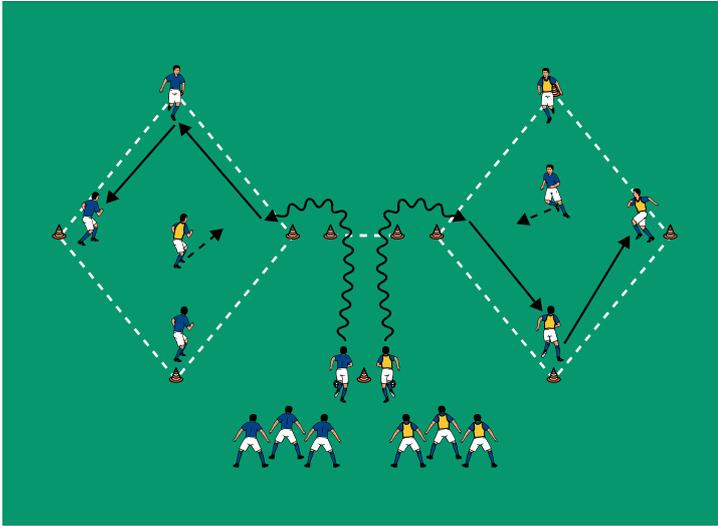
VARIATIONEN

- ▶ Vor den seitlichen Hütchen eine Finte ausführen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Grundaufstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler beider Gruppen sollten zunächst zeitlich versetzt starten.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten tauschen und zur jeweils anderen Seite dribbeln lassen.

THEMA: GEZIELT DRIBBELN, UM GEGENSPIELER ZU BINDEN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLES 4 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich zwischen den Feldern eine Hütchenlinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Startspieler über die Hütchenlinie.
- ▶ Anschließend dribbeln sie auf die freie Position in der Raute und starten hier das 4 gegen 1.
- ▶ Welche Mannschaft spielt zuerst 10 Pässe in den eigenen Reihen?

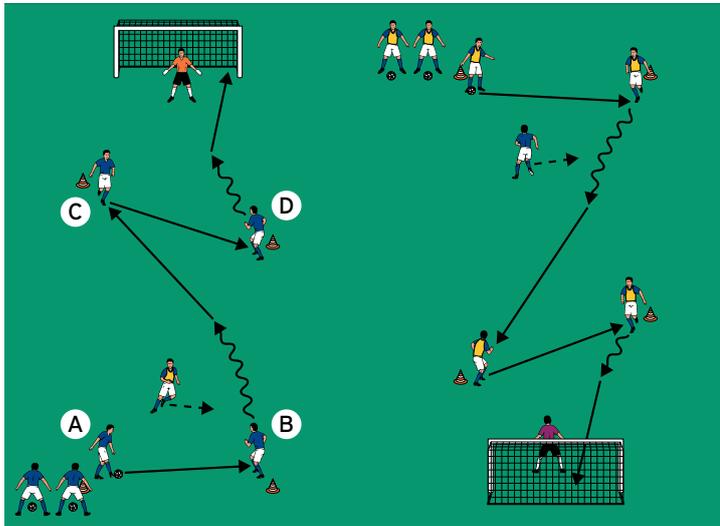
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, erhält 2 Pässe gutgeschrieben.
- ▶ Die Dribbelspieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Zwischen den Feldern einen kleinen Slalomparcours errichten, der zunächst absolviert werden muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das beliebte 'Ecke-Spiel' wird um ein kurzes Tempodribbling erweitert.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die jeweiligen Startspieler mit einem Spieler aus der Raute die Positionen und Aufgaben.

THEMA: GEZIELT DRIBBELN, UM GEGENSPIELER ZU BINDEN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBELAUFTAKT I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor und 4 Positionshütchen seitlich versetzt gegenüber errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Verteidiger
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der nach innen dribbelt und zu C passt.
- ▶ Dabei wird er vom gegnerischen Verteidiger unter Druck gesetzt.
- ▶ C leitet direkt weiter auf D, der in Richtung Tor an- und mitnimmt und abschließt.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

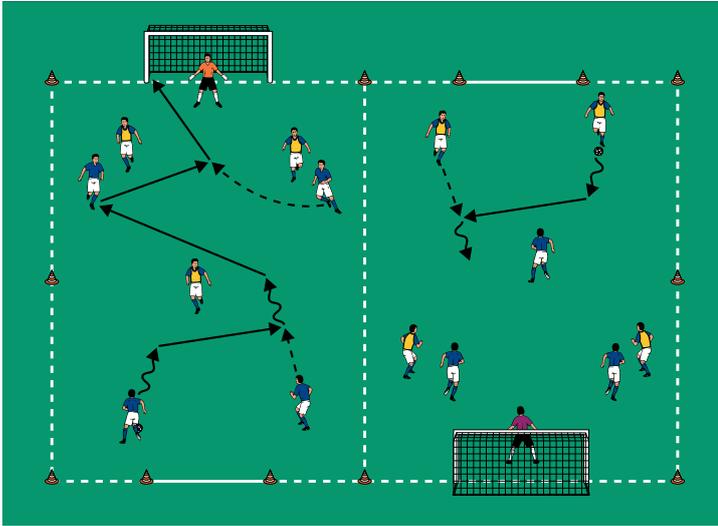
VARIATIONEN

- ▶ A dribbelt auf den Verteidiger zu, bevor er quer zu B passt.
- ▶ D muss den Torhüter im Alleingang ausspielen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen frei spielen. Vor dem Torabschluss müssen jedoch alle Spieler am Ball gewesen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B klar nach innen dribbelt und den Ball dabei auf der vom Verteidiger abgewandten Seite führt.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

THEMA: GEZIELT DRIBBELN, UM GEGENSPIELER ZU BINDEN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBELAUFTAKT II

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Hütchenlinie seitlich versetzt gegenüber errichten
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ In jedem Feld 4 Angreifer und 3 Verteidiger aufstellen

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler dribbelt ins Feld und versucht, den ersten gegnerischen Verteidiger mit einem gezielten Dribbling zu binden.
- ▶ Gelingt dies, so legt er auf einen Mitspieler quer.
- ▶ Anschließend 4 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie.

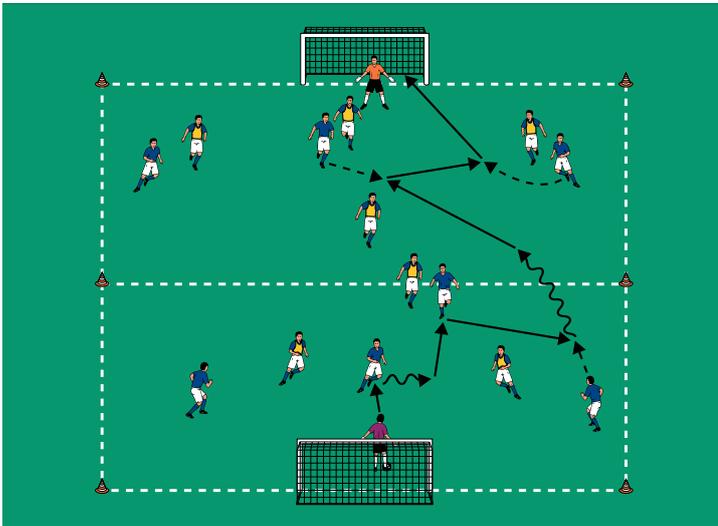
VARIATIONEN

- ▶ Freies Spiel im 4 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 20 Sekunden abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Mittelpunkt der Spielform steht das gegenbindende Dribbling.
- ▶ Das Ausspielen der Überzahlsituation dennoch nicht zu streng vorgeben, da die Spieler stets eigene Entscheidungen treffen müssen.

THEMA: GEZIET DRIBBELN, UM GEGENSPIELER ZU BINDEN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-AUFBAU

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 1 Mannschaft erhält für jeweils 3 Minuten das Angriffsrecht, und der Torhüter dieser Mannschaft eröffnet jede Aktion.
- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Im Spielaufbau dürfen sich jedoch nur 3 gegnerische Spieler in der Hälfte vor dem Tor aufhalten, so dass der Aufbau im 4 gegen 3 erfolgen kann.
- ▶ Nach Überdribbeln oder Überspielen der Mittellinie freies Spiel bis zum Torabschluss.

VARIATIONEN

- ▶ Der Spielaufbau muss in einer vorgegebenen Zeit erfolgen: Die Angreifer müssen innerhalb von 20 Sekunden in die gegnerische Hälfte kombinieren.
- ▶ Nach je 2 Durchgängen eine freie Spielphase einbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen die Überzahlsituationen im Aufbau schnell und zielstrebig ausspielen.
- ▶ Dabei sollen sie mutig die Initiative ergreifen und zielstrebig in Richtung Mittellinie dribbeln.