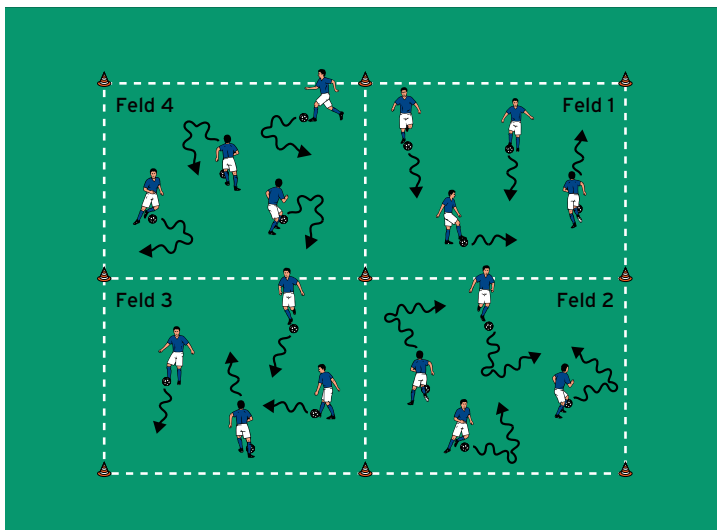


THEMA: TEMPODRIBBLINGS VON AUSSEN INS ZENTRUM



AUFWÄRMEN 1:

4-FELDER-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Dabei müssen sie unterschiedliche Aufgaben erfüllen:
 - Feld 1: Den Ball beim Dribbeln häufig mit der Sohle ziehen;
 - Feld 2: frei wählbare Finten ausführen;
 - Feld 3: den Ball beim Dribbeln mit der Innenseite führen;
 - Feld 4: beim Dribbeln häufig zur jeweils anderen Seite abkappen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando im Uhrzeigersinn ein Feld weiterdribbeln, die dortige Aufgabe ausführen usw.

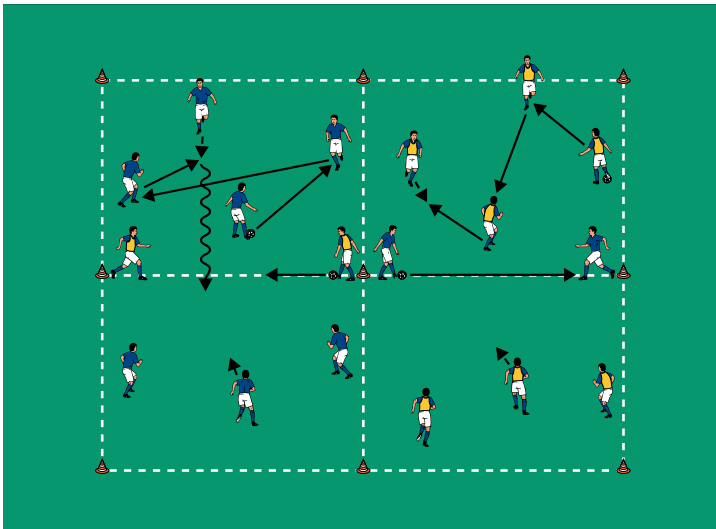
VARIATIONEN

- ▶ Die Aufgaben in den Feldern variieren (z. B. Finten vorgeben, nur mit rechts/links dribbeln, den Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- ▶ Zusätzlich per Trainerkommando das Dribbeltempo vorgeben (z. B. mit Zahlen von 1 bis 5).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Ball jeweils eng am Fuß führen und dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Dabei stets den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.
- ▶ Alle Bereiche der Felder gleichmäßig nutzen.

THEMA: TEMPODRIBBLINGS VON AUSSEN INS ZENTRUM



AUFWÄRMEN 2:

ERSCHWERTER FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden und je 2 Feldern zuweisen
- ▶ Pro Mannschaft 2 Passspieler benennen und jeweils mit 1 Ball zwischen den gegnerischen Feldern aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler beider Teams verteilen sich jeweils in ihren Feldern
- ▶ Pro Team 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Passspieler passen sich jeweils mit 2 Kontakten zu.
- ▶ Die Aktion startet auf ein Trainerkommando in den Feldern mit jeweils 4 Spielern: Die Ballbesitzer passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Dabei müssen alle Spieler der Gruppen mindestens einmal am Ball gewesen sein.
- ▶ Die jeweils letzten Pässempfänger dribbeln ins jeweils andere Feld.
- ▶ Dabei müssen sie die Stationen der Passspieler durchqueren, ohne getroffen zu werden.
- ▶ Anschließend starten die Ballbesitzer im jeweils anderen Feld die nächste Aktion usw.
- ▶ Jeder Felderwechsel ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt in 2 Minuten die meisten Punkte?

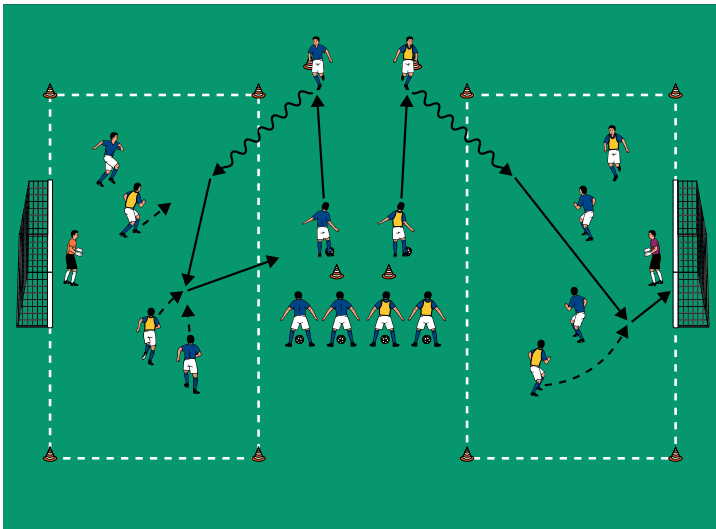
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen den Ball mindestens 5-mal berühren, ehe sie zum jeweils nächsten Mitspieler weiterpassen dürfen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft wechselt zuerst komplett die Felder?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der spielerische Ansatz schon im Aufwärmen steigert die Spielfreude.
- ▶ Die Passspieler sollen nicht bewusst versuchen, die gegnerischen Spieler zu treffen.
- ▶ Sollte jedoch ein Spieler von einem Ball berührt werden, so muss er 5 Sekunden warten, ehe er weiterdribbeln darf.
- ▶ Die Passspieler nach jedem Durchgang wechseln.

THEMA: TEMPODRIBBLINGS VON AUSSEN INS ZENTRUM



HAUPTTEIL 1:

AUSLÖSENDES DRIBBLING I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhütern markieren
- ▶ Außerhalb der Felder zusätzlich Positionshütchen aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ Je 2 Angreifer und 2 Verteidiger in den Feldern postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Die Startspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Startspieler passen auf die Außenspieler, die zum 3 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern in die jeweiligen Felder dribbeln.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zur Startposition zurückzupassen.

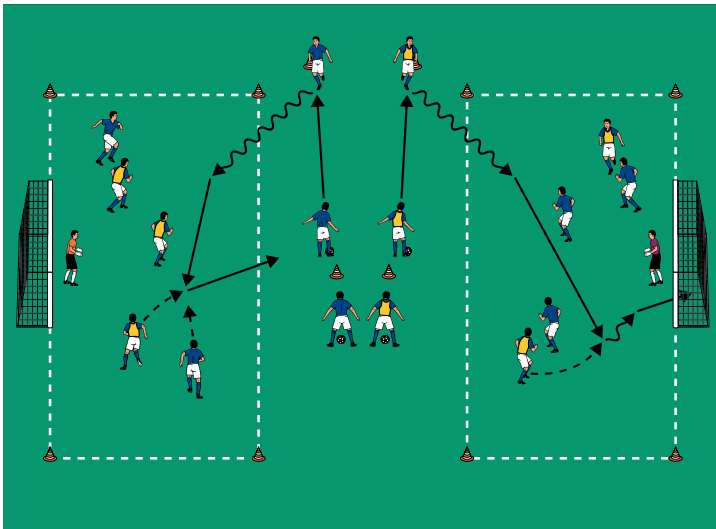
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.
- ▶ Treffer des auslösenden Spielers (Dribbler zum 3 gegen 2) zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der äußere Angreifer löst die Angriffsaktion mit einem Tempodribbling ins Feld aus.
- ▶ Das Dribbling soll eine Reaktion der Verteidiger provozieren, wodurch sich Abspiel- bzw. Abschlussmöglichkeiten ergeben.
- ▶ Die Spieler im Feld nach jeweils 4 Aktionen wechseln.

THEMA: TEMPODRIBBLINGS VON AUSSEN INS ZENTRUM



HAUPTTEIL 2:

AUSLÖSENDES DRIBBLING II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jetzt jeweils 2 Angreifer und 3 Verteidiger in den Feldern postieren

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Passempfänger jeweils zum 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern in die Felder.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zur Startposition zurückzupassen.

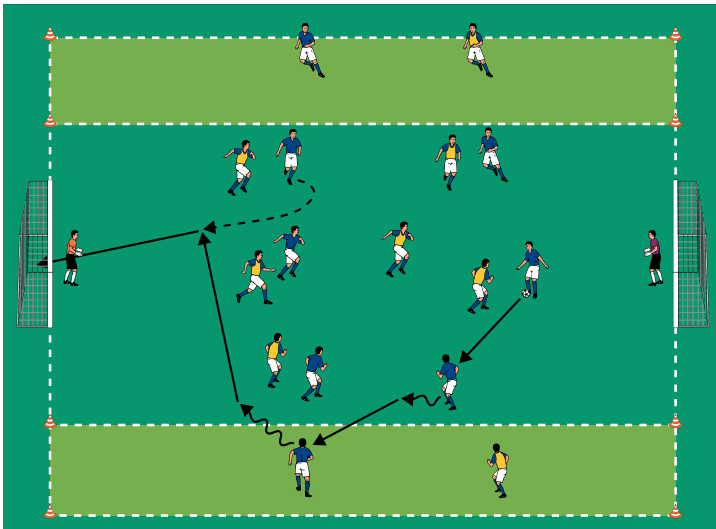
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen einmal zum Anspieler am Startspieler zurückgespielt werden, falls die Angreifer keine Lösung finden.
- ▶ Treffer, die ohne Rückpass zum Anspieler erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Gleichzahlsituation erschwert die Aufgabe für die Ballbesitzer: Der auslösende Spieler kann jetzt sofort von einem Verteidiger attackiert werden.
- ▶ Als Dribbler dennoch mit höchstmöglichem Tempo ins Feld starten und mutig ins 1 gegen 1 gehen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: TEMPODRIBBLINGS VON AUSSEN INS ZENTRUM



SCHLUSSTEIL:

FLÜGEL-ZONEN

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ An den Seiten Flügelzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 2 Flügelspieler und 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Flügelspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Mit einem Zuspiel auf einen der Flügelspieler darf dieser zum 7 gegen 6 ins Feld dribbeln.
- ▶ Sie verbleiben dann bis zum Abschluss der Aktion im Feld.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die von einem der Flügelspieler erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Die Größe der Flügelzonen variieren.
- ▶ Die Flügelzonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Einsatz der Flügelspieler ermöglicht die Herstellung einer Überzahlsituation im Feld.
- ▶ Die Flügelspieler können wie in den Hauptteilen durch ein Dribbling ins Zentrum die Angriffshandlung auslösen.
- ▶ Gelingt es den Spielern dabei, mit maximalem Tempo ins Feld zu dribbeln, so stellt dies die gegnerischen Verteidiger vor eine schwierige Aufgabe.