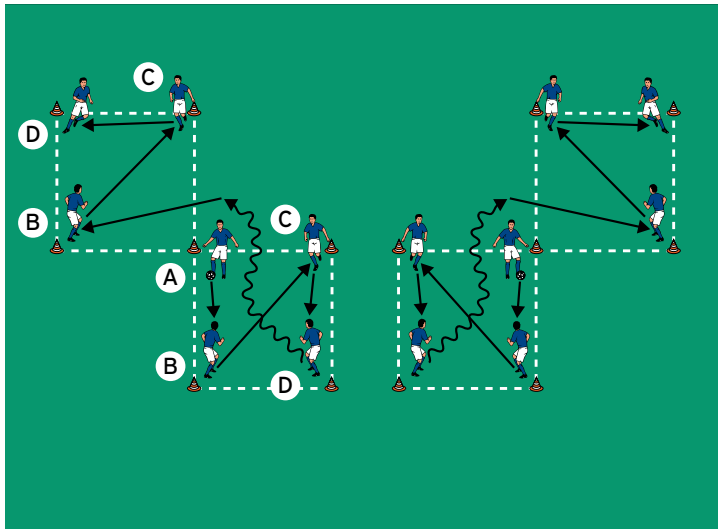


THEMA: FINTENREICHE DRIBBLINGS IN TORNÄHE



AUFWÄRMEN 1:

DIAGONAL-FELDER

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder errichten, von denen je 2 diagonal aneinandergrenzen
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt auf D weiter, der in die Bewegung mitnimmt und ins jeweils andere Feld dribbelt.
- ▶ Vor dem zentralen Hütchen muss D dabei eine Finte ausführen und nach einer kurzen Temposteigerung zu B passen, der auf C weiterleitet usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

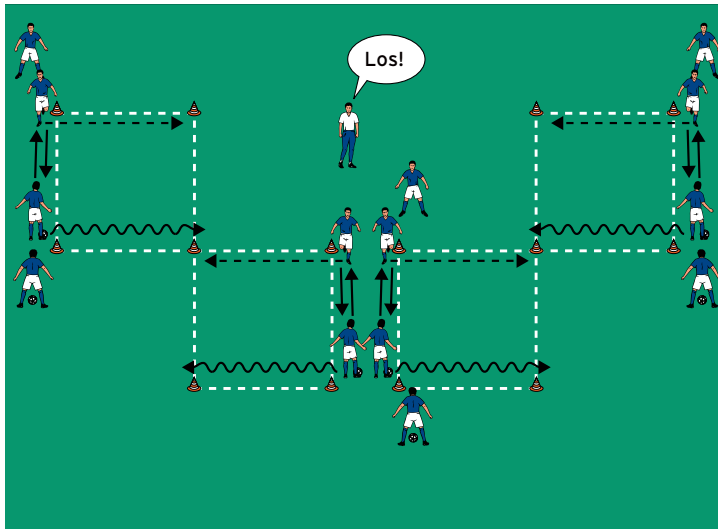
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Finte vor (z. B. Schere, Übersteiger).
- ▶ Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Welche Mannschaft schafft zuerst 10 Felderwechsel?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch das Weiterrücken aller Passspieler zur nächsten Position ist das zentrale Hütchen bei A frei und kann für die Finten genutzt werden.
- ▶ Beim Positionswechsel sollen die Spieler darauf achten, dass sie den Ablauf nicht behindern.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.

THEMA: FINTENREICHE DRIBBLINGS IN TORNÄHE



AUFWÄRMEN 2:

LINIEN-SPRINTS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Pro Paar 1 Ball
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spielerpaare passen gegenseitig hin und her.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen die Ballbesitzer jeweils über die seitlich gegenüberliegende Linie dribbeln.
- ▶ Die jeweils anderen Spieler sprinten ohne Ball über die Linie.
- ▶ Gelingt es dem Ballbesitzer, die Linie zuerst zu überdribbeln, so erhält er 1 Punkt.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

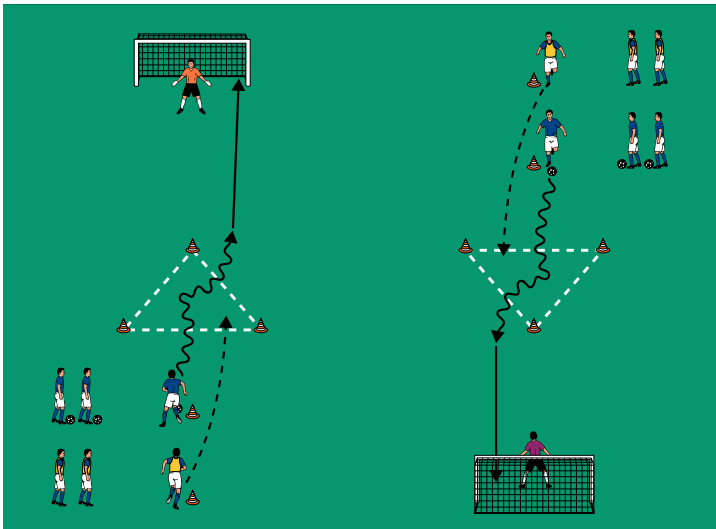
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen den Ball vor dem Abspiel zum Partner jeweils 3-mal zwischen den Innenseiten pendeln lassen.
- ▶ Die Spieler ohne Ball müssen 3 Skippingschritte auf der Stelle ausführen, bevor sie starten dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Antritte mit maximaler Intensität bereiten die Spieler ausreichend auf die Belastung des Hauptteils vor.
- ▶ Darüber hinaus wird auch die Reaktionsschnelligkeit geschult.
- ▶ Nach dem Trainerkommando dürfen die Ballbesitzer nicht mehr zum jeweils anderen Spieler weiterpassen.
- ▶ Bei einem Verstoß gegen diese Regel erhält der jeweils andere Spieler 1 Punkt.

THEMA: FINTENREICHE DRIBBLINGS IN TORNÄHE



HAUPTTEIL 1:

DRIBBLING UNTER DRUCK I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern diagonal versetzt gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor 1 Hütchendreieck errichten
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen markieren
- ▶ Spielerpaare bilden und an den Positionshütchen aufstellen
- ▶ Pro Paar 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Angreifer dribbeln ins Hütchendreieck und müssen hier eine Finte ausführen.
- ▶ Anschließend versuchen sie, nach einem kurzen Dribbling auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Die Verteidiger starten sofort, nachdem die Ballbesitzer losgedribbelt sind und versuchen, die Ballbesitzer am Torabschluss zu hindern.

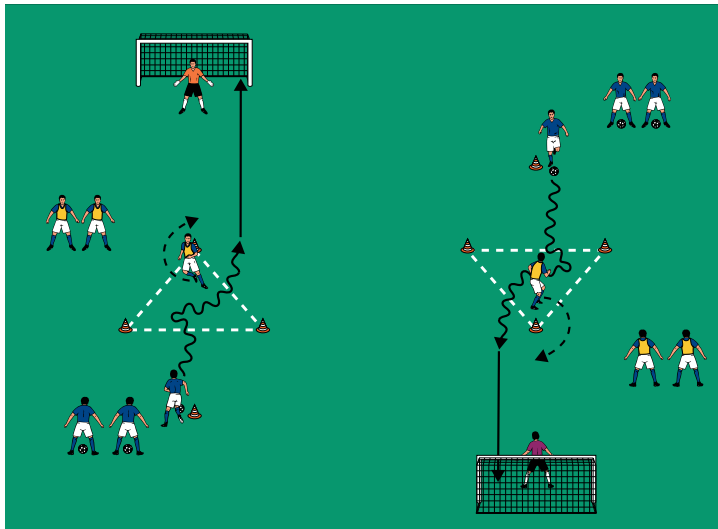
VARIATIONEN

- ▶ Den Abstand zwischen den Spielern variieren.
- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Gelingt es dem Ballbesitzer, aus dem Dreieck zu dribbeln, so darf der Verteidiger nicht mehr eingreifen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein Dribbling mit Finte und Torabschluss gehört zu den Standardaufgaben im Techniktraining.
- ▶ Erweiternd hierzu müssen die Ballbesitzer die Aktionen hier jedoch unter Gegnerdruck ausführen.
- ▶ Nach jeder Aktion stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe wieder an und tauschen die Aufgaben.

THEMA: FINTENREICHE DRIBBLINGS IN TORNÄHE



HAUPTTEIL 2:

DRIBBLING UNTER DRUCK II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Verteidiger postieren sich am Hütchendreieck
- ▶ Die Angreifer stellen sich mit Bällen an den Starthütchen auf

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Angreifer dribbeln in die Hütchendreiecke, führen eine Finte aus und versuchen, im 1 gegen 1 gegen die Verteidiger über eine der Seitenlinien zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so versucht er, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Dabei dürfen die Ballbesitzer von den Verteidigern erneut und unter Druck gesetzt werden.
- ▶ Diese müssen jedoch über die jeweils andere Seitenlinie nachstarten.
- ▶ Nach der Aktion tauschen die Spieler erneut ihre Aufgaben und stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

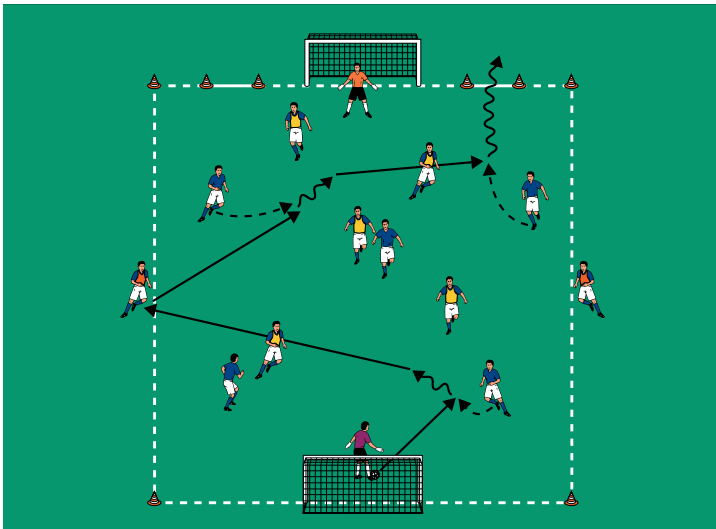
VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es einem Angreifer, einen Treffer zu erzielen, so behält er auch bei der nächsten Aktion das Angriffsrecht.
- ▶ Der Verteidiger darf über die gleiche Seitenlinie wie der Angreifer nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger darf erst ins Hütchenquadrat starten, nachdem der Ballbesitzer die Finte ausgeführt hat.
- ▶ Somit erfolgt die Ausführung der Finte noch nicht unter höchstem Gegnerdruck.
- ▶ Erwartungsgemäß ermöglicht dies mehr Erfolgserlebnisse.
- ▶ Darauf achten, dass alle Aktionen mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.

THEMA: FINTENREICHE DRIBBLINGS IN TORNÄHE



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-TEAM

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern und 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ 5 Angreifer und 7 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Verteidiger stellen 2 Anspieler, die sich an den Seitenlinien aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 5 gegen 5 über eine der beiden Hütchenlinien zu dribbeln oder auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Dribbelmannschaft aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Dabei dürfen sie die eigenen Anspieler an den Seitenlinien jederzeit einbeziehen.
- ▶ Erzielte Treffer bei den Großtoren zählen doppelt.
- ▶ Dribblings über die Hütchenlinien werden einfach gewertet.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten die Seiten und Aufgaben wechseln und neue Anspieler bestimmen.

VARIATIONEN

- ▶ Mit neutralen Anspielern spielen: Beide Mannschaften dürfen die Anspieler in den Aufbau einbeziehen.
- ▶ Die Anspieler dürfen nach einem Zuspiel als Überzahlspieler ins Feld dribbeln.
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Dribbelteam soll mutig und zielgerichtet versuchen, die Angriffe zum Abschluss zu bringen, da die gegnerische Mannschaft nach Ballverlust zu einer Überzahlsituation kommt.
- ▶ Als Trainer mit einem entsprechenden Coaching vermehrt Dribblings fordern und gelungene Aktionen stets herausstellen.
- ▶ So kommt der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Abschlussspiel gebührend zur Anwendung.