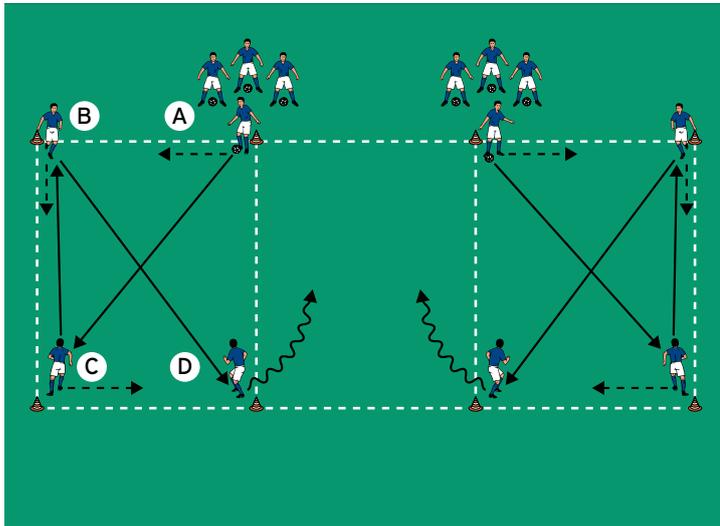


THEMA: DAS TEMPODRIBBLING VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-FELD

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler an den Positionen verteilen
- ▶ Position A mit Bällen

ABLAUF

- ▶ A passt den Ball zu C, der das Zuspiel zu B weiterleitet.
- ▶ B spielt den Ball zu D, der ins mittlere Feld dribbelt.
- ▶ A startet die nächste Aktion.
- ▶ Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

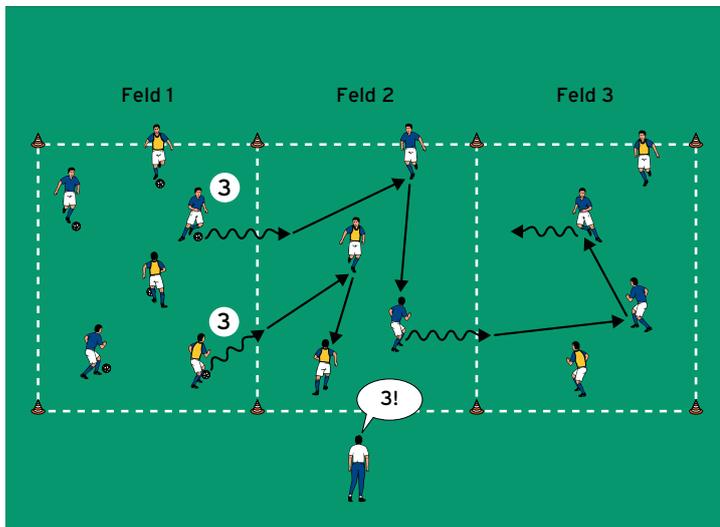
VARIATIONEN

- ▶ Im mittleren Feld frei wählbare Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ D dribbelt so lange im mittleren Feld, bis Position A frei ist.
- ▶ Beim Dribbling das gesamte Feld nutzen.
- ▶ Die Spieler müssen beobachten, wann ihr Vorgänger auf Position A dribbelt, damit sie wissen, wann sie an der Reihe sind.

THEMA: DAS TEMPODRIBBLING VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung postieren
- ▶ Die Spieler in Feld 1 nummerieren und mit Bällen ausstatten

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet die Aktion.
- ▶ Der aufgerufene Spieler dribbelt ins Feld 2 und passt zu einem Mitspieler.
- ▶ Dieser leitet den Ball zu einem zweiten Mitspieler im Feld weiter, der nun ins Feld 3 dribbelt.
- ▶ Hier passt er zu einem Mitspieler, der zum nächsten Mitspieler im Feld weiterleitet.
- ▶ Dieser dribbelt ins Feld 2 und die Spieler spielen nach dem selben Ablauf in Feld 1 zurück.
- ▶ Wettbewerb: Die Mannschaft, die zuerst Feld 1 erreicht, erhält 1 Punkt. Welches Team sammelt 5 Punkte?

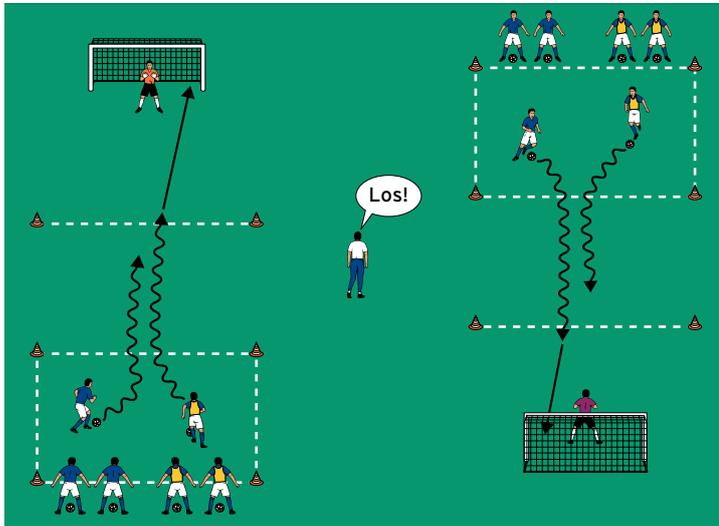
VARIATIONEN

- ▶ Beim Felderwechsel eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Der Trainer gibt diese Finte vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler, die in ein anderes Feld dribbeln, bleiben dort.
- ▶ In Feld 2 und 3 werden jeweils alle Spieler in die Aktion eingebunden.
- ▶ Der Spieler, der abschließend in Feld 1 zurückdribbelt, erhält die Nummer des Spielers, der die Aktion gestartet hat.

THEMA: DAS TEMPODRIBBLING VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-WETTKAMPF I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore diagonal versetzt zueinander aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor 1 Bewegungsfeld und 1 Hütchenlinie gemäß Abbildung errichten
- ▶ 2 Torhüter besetzen die Tore
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Paare dribbeln frei im Bewegungsfeld.
- ▶ Auf Kommando des Trainers dribbeln beide Spieler in Richtung Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt im internen Duell die meisten Treffer?

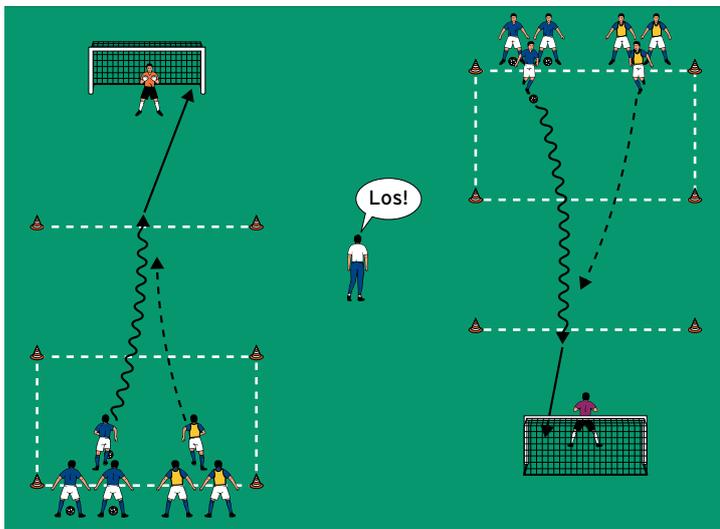
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Beide Spieler starten nebeneinander auf der Hütchenlinie des Feldes.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der Aktion stellen sich die Spieler auf der anderen Seite an.
- ▶ Spätestens mit dem dritten Kontakt nach Überdribbeln der Hütchenlinie auf das Tor abschließen.
- ▶ Es wird in beiden Feldern gleichzeitig geübt.

THEMA: DAS TEMPODRIBBLING VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-WETTKAMPF II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Pro Paar 1 Ball
- ▶ Der Ballführende ist der Angreifer, der Spieler ohne Ball ist Verteidiger
- ▶ Die Paare reihen sich an der Linie des jeweiligen Feldes auf

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers startet der Angreifer gegen den Verteidiger ins Feld und muss versuchen, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt ihm das, kann er ohne Gegnerdruck auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Nach jedem Angriff am anderen Feld anstellen.

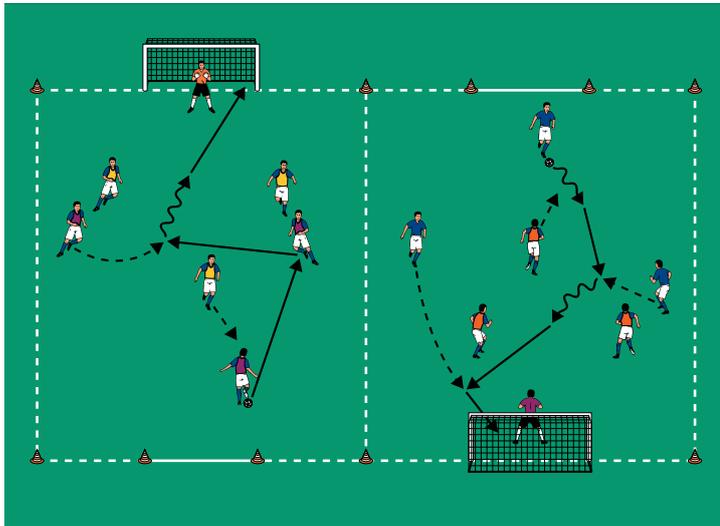
VARIATIONEN

- ▶ Ohne Hütchenlinie spielen.
- ▶ Beide Spieler bewegen sich mit bzw. ohne Ball frei im Feld.
- ▶ Der Angreifer erhält ein Zuspiel vom Torhüter.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion die Aufgaben tauschen.
- ▶ Der Angreifer muss versuchen, möglichst geschickt den Laufweg des Verteidigers zu kreuzen.
- ▶ Der Verteidiger soll versuchen, aktiv den Ball zu erobern.

THEMA: DAS TEMPODRIBBLING VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

3-GENEEN-3-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Die Torhüter besetzen die Tore
- ▶ 4 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf das Hütchentor bzw. Tor mit Torhüter.
- ▶ Jeder Angriff startet bei der Mannschaft am Hütchentor.
- ▶ Spielzeit jeweils 4 Minuten.
- ▶ Danach die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger über 2 Hütchenlinien kontern lassen.
- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Die Spiele nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ 6 gegen 6 auf 4 Tore.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch im Alter der C-Junioren können Kleinfeldspiele zum Abschluss der Trainingseinheit eingebaut werden.
- ▶ Der grobe Spielfeldaufbau aus dem Hauptteil kann übernommen werden.