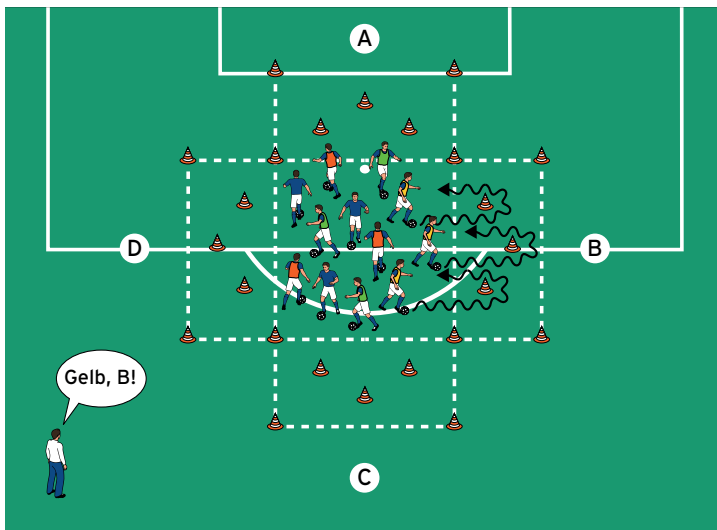


## THEMA: DAS DRIBBELN ALS GRUNDLAGE FÜR DEN ANGRIFF



### AUFWÄRMEN 1:

#### GRUPPENDRIBBELN

##### ORGANISATION

- ▶ An der Strafraumgrenze ein rechteckiges Feld errichten.
- ▶ Angrenzend an die Seitenlinien 4 weitere Felder markieren und mit A, B, C und D benennen.
- ▶ In den äußeren Feldern je 3 Hütchen aufstellen.
- ▶ 4 Gruppen bilden.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

##### ABLAUF

- ▶ Alle Spieler dribbeln frei im zentralen Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando (z. B. "Gelb in Feld B!") dribbeln die Spieler der aufgerufenen Gruppe um die Hütchen im vorgegebenen Feld.
- ▶ Anschließend dribbeln sie schnell ins zentrale Feld zurück.

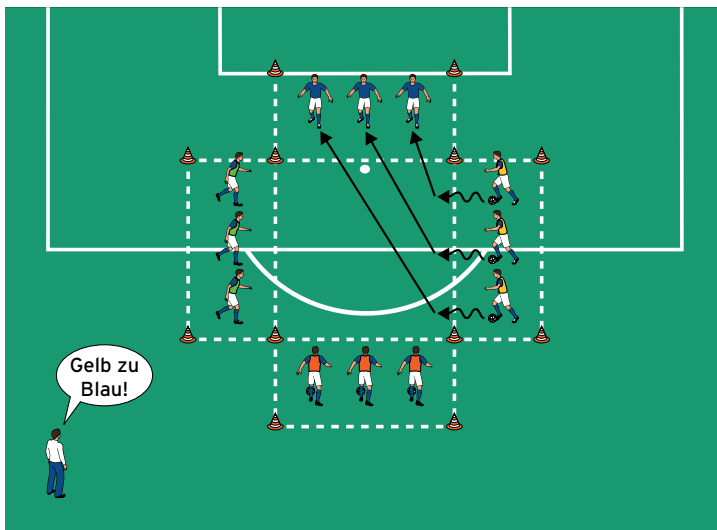
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen haben jeweils einen weiteren Ball, den sie sich beim Dribbeln in den eigenen Reihen zuwerfen.
- ▶ Verschiedene Dribbelaufgaben stellen (z. B. nur mit rechts/links, mit der Sohle bzw. mit der Innen-/Außenseite dribbeln usw.).

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling auf eine enge beidfüßige Ballführung achten.
- ▶ Auf das Trainerkommando das Dribbeltempo um die Hütchen erhöhen.

## THEMA: DAS DRIBBELN ALS GRUNDLAGE FÜR DEN ANGRIFF



### AUFWÄRMEN 2:

#### 4-FELDER-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Hütchen in den äußeren Feldern entfernen.
- ▶ Die Gruppen den äußeren Feldern zuweisen.
- ▶ Die Spieler von 2 Gruppen haben Bälle.

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei in ihren Feldern.
- ▶ Auf ein Trainerkommando (z. B. "Gelb passt zu Blau!") dribbeln die Spieler der aufgerufenen Gruppe ins zentrale Feld und passen jeweils zu einem Spieler der anderen Gruppe.
- ▶ Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und dribbeln weiter.
- ▶ Die Passgeber laufen ins eigene Feld zurück.

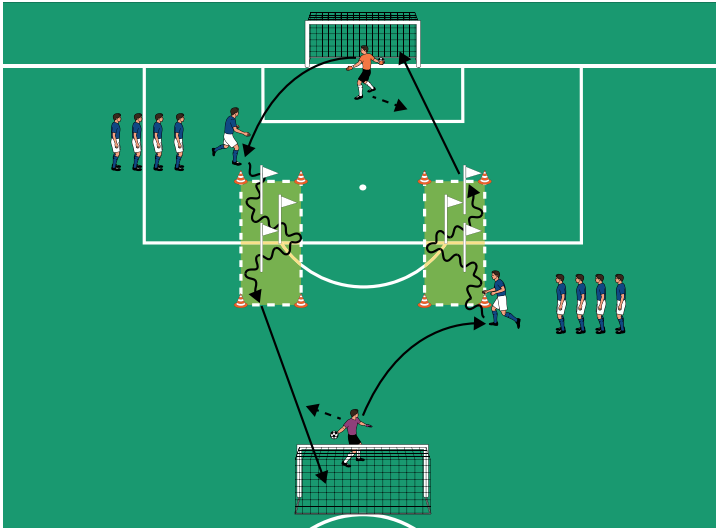
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Passgeber und -empfänger tauschen nach jeder Aktion die Felder.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando wechseln alle Spieler im Uhrzeigersinn ins jeweils nächste Feld.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stramme und präzise Zuspiele in den Fuß der Passempfänger fordern.
- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel aufnehmen.
- ▶ Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten. Dabei zunächst eine Lauffinte zur Gegenseite ausführen.

## THEMA: DAS DRIBBELN ALS GRUNDLAGE FÜR DEN ANGRIFF



### HAUPTTEIL 1:

## SLALOMDRIBBLING MIT TORABSCHLUSS

### ORGANISATION

- ▶ Die beiden seitlichen Felder weiter verwenden.
- ▶ Alle übrigen Felder entfernen.
- ▶ In den Feldern je 3 Slalomstangen errichten.
- ▶ Auf der Grundlinie der Spielfeldhälfte sowie im Abstand von 35 Metern gegenüber 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und an den Feldern aufstellen.

### ABLAUF

- ▶ Die beiden Torhüter werfen zum jeweils ersten Angreifer an den Feldern.
- ▶ Die Spieler nehmen in die Felder an und mit, umdribbeln die Stangen und schießen auf das jeweils gegenüberliegende Tor ab.

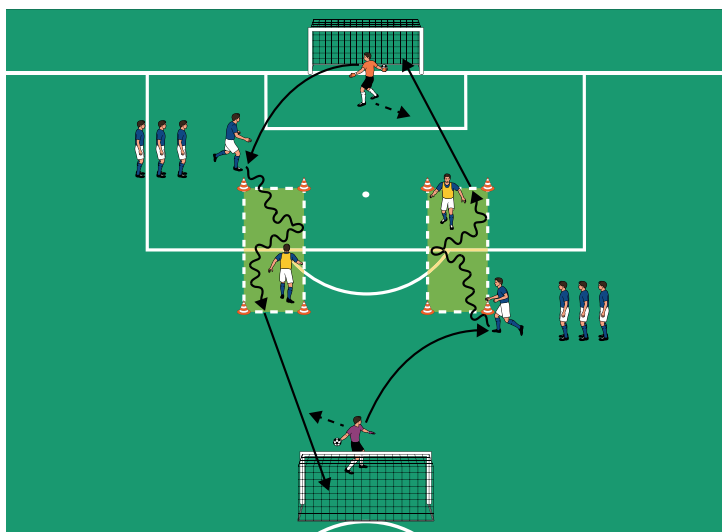
### VARIATIONEN

- ▶ Ohne Torhüter-Abwurf spielen: Die Angreifer haben die Bälle und dribbeln zum Torabschluss ins Feld.
- ▶ Die Spielrichtung ändern: Mit dem jeweils anderen Fuß abschließen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereithalten, um den Rundlauf jeweils schnell fortsetzen zu können.
- ▶ Mit hohem Tempo durch die Stangen dribbeln.
- ▶ Zielstrebig und präzise abschließen.

## THEMA: DAS DRIBBELN ALS GRUNDLAGE FÜR DEN ANGRIFF



### HAUPTTEIL 2:

#### 1 GEGEN 1 MIT TORABSCHLUSS

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten.
- ▶ Die Stangen entfernen.
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen und in den Feldern aufstellen.

##### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt nehmen die jeweils ersten Angreifer zum 1 gegen 1 ins Feld mit.
- ▶ Gelingt es ihnen, die Verteidiger auszuspielen, so schließen sie auf das jeweils gegenüberliegende Tor ab.

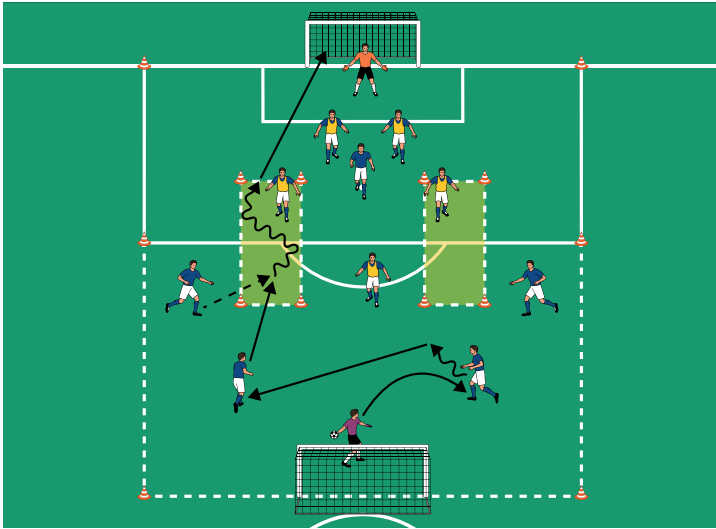
##### VARIATIONEN

- ▶ Ohne Torhüter-Abwurf spielen: Die Angreifer haben die Bälle und dribbeln zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt in 5 Durchgängen die meisten Treffer?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Abwurf des Torhüter sofort in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.
- ▶ Im 1 gegen 1 mit höchstem Tempo agieren.
- ▶ Entschlossen in Richtung Tor dribbeln und zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen erst nach der Ballannahme des Angreifers aus der torenahen Ecke des Rechteckes ins Feld starten. Den Ballbesitzer dabei jeweils diagonal anlaufen.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

## THEMA: DAS DRIBBELN ALS GRUNDLAGE FÜR DEN ANGRIFF



### SCHLUSSTEIL:

## 5 GEGEN 5 MIT DRIBBELZONEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich zwischen den Toren auf Strafraumbreite ein Spielfeld errichten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gelingt es den Ballbesitzern, nach einem Dribbling durch eines der Rechtecke einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser Treffer dreifach.
- ▶ Dabei dürfen die Rechtecke jedoch nur von einem Angreifer und einem Verteidiger betreten werden.

### VARIATIONEN

- ▶ Außerhalb der Rechtecke mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Rechtecke entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dazu ermutigen, immer wieder durch die Rechtecke zu dribbeln.
- ▶ Das Dribbling im Rechteck stets mit höchstem Tempo durchführen.
- ▶ Mit einem mutigen Dribbling an der Strafraumgrenze können sich die Angreifer aussichtsreiche Tormöglichkeiten verschaffen.