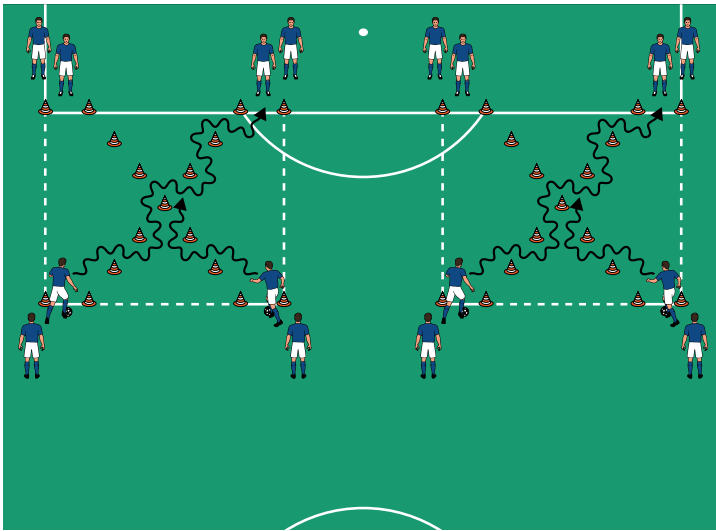


THEMA: DAS DRIBBELN AUCH IM SENIORENBEREICH WEITER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

DIAGONALES DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander zwei 15 x 12 Meter große Felder vor dem Strafraum markieren.
- ▶ In allen Ecken je ein 2 Meter großes Hütchentor aufstellen.
- ▶ In der Feldmitte jeweils diagonal 2 Hütchenparcours errichten.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig hinter den Hütchentoren aufstellen.
- ▶ Die ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler dribbeln gleichzeitig im Slalom durch die Hütchenparcours zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Seite.
- ▶ Hier übergeben die Ballbesitzer an die jeweils nächsten Spieler, die ebenfalls starten usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbelwege variieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: In einem Feld je 4 Spieler hinter den Hütchentoren postieren und eine Pendelstaffel organisieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer gezielt einen Dribbelfuß vorgeben bzw. beidfüßiges Dribbeln einfordern.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten!
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball heben, um im Slalomparcours nicht zusammenzustoßen.
- ▶ Das Dribbeltempo nach einigen Durchgängen kontinuierlich steigern.

THEMA: DAS DRIBBELN AUCH IM SENIORENBEREICH WEITER VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

HINDERNISDRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Anstelle der Slalomparcours Hütchentore als Hindernisse errichten.
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln alle Spieler durch jeweils 1 Hütchentor.

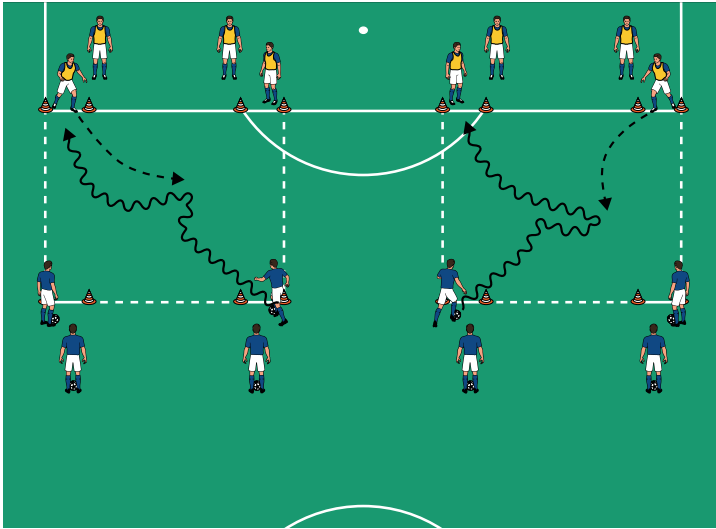
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln auf das Trainerkommando paarweise durch jeweils 1 Hütchentor.
- ▶ Spielerpaare bilden: Die Partner halten sich beim Dribbeln an den Händen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen freie Hütchentore erkennen und diese durchdribbeln.
- ▶ Die Orientierung im Raum und die Spielübersicht werden geschult.
- ▶ Den Mitspielern und Hindernissen geschickt ausweichen!
- ▶ Nur auf ein Trainerkommando durch die Hütchentore dribbeln, ansonsten außen um die Hindernisse herum!

THEMA: DAS DRIBBELN AUCH IM SENIORENBEREICH WEITER VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 AUF HÜTCHENTORE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Die Hütchentore in der Feldmitte entfernen.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Hütchentoren verteilen.
- ▶ Die Spieler auf einer Seite haben je 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld, versucht, den von diagonal gegenüber ins Feld startenden Verteidiger im 1 gegen 1 auszuspielen und durch eines der beiden gegenüberliegenden Hütchentore zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu gelangen, so kontert er auf die beiden anderen Hütchentore.
- ▶ Anschließend starten die nächsten Spieler von der jeweils anderen Seite usw.
- ▶ Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

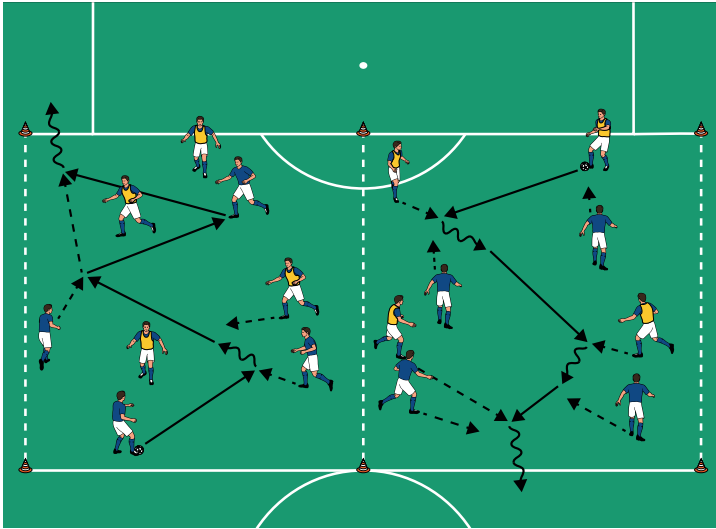
VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler aus der Mitte zwischen den Hütchentoren ins Feld starten lassen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit möglichst hohem Tempo dribbeln.
- ▶ Nach der Finte mit einer explosiven Temposteigerung zur jeweils anderen Seite wegdribbeln.
- ▶ An den Hütchentoren ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

THEMA: DAS DRIBBELN AUCH IM SENIORENBEREICH WEITER VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

LINIENDRIBBLING IM 4 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend zwei 25 x 25 Meter große Felder errichten.
- ▶ 2 gegenüberliegende Grundlinien als Dribbellinien markieren.
- ▶ 4 Teams zu je 4 Spielern bilden.
- ▶ Je 2 Mannschaften pro Feld.
- ▶ In jedem Feld 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf 2 gegenüberliegende Grundlinien, die überdribbelt werden müssen.

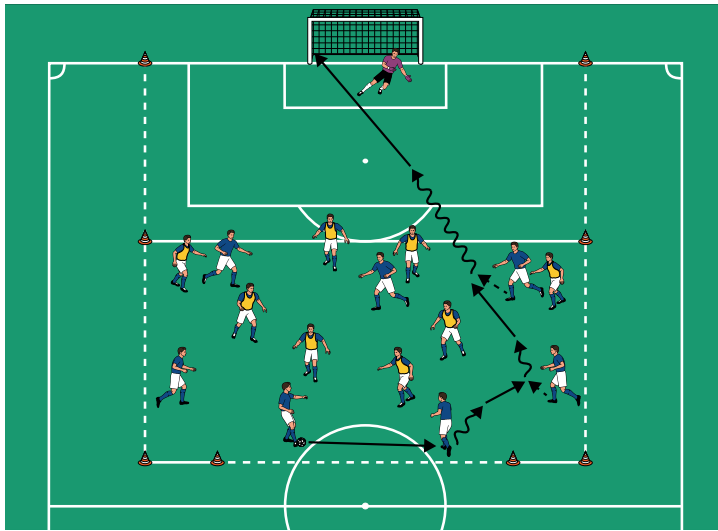
VARIATIONEN

- ▶ Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" organisieren.
- ▶ Beide Felder zusammenlegen und im 8 gegen 8 auf die Dribbellinien spielen. Gelingt es einer Mannschaft, über eine Grundlinie zu dribbeln, die Spielrichtung sofort wechseln und auf die beiden Seitenlinien spielen usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mutig in die Zweikämpfe gehen und im 1 gegen 1 mit möglichst hohem Tempo agieren.
- ▶ Zielstrebig in Richtung Grundlinie dribbeln.

THEMA: DAS DRIBBELN AUCH IM SENIORENBEREICH WEITER VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

LINIENDRIBBLING IM 7 GEGEN 8 PLUS TORHÜTER

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 50 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Auf Höhe des Teilkreises am Strafraum eine Dribbellinie errichten.
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter markieren.
- ▶ Gegenüber 2 Hütchentore errichten.
- ▶ 1 Team zu 8 und 1 Team zu 7 Spielern bilden.

ABLAUF

- ▶ Die Unterzahlmannschaft versucht, im 7 gegen 8 über die Dribbellinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so darf der jeweilige Ballbesitzer versuchen, den Torhüter im Alleingang auszuspielen und 1 Treffer zu erzielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer darf frei abschließen, nachdem er über die Dribbellinie gedribbelt ist.
- ▶ Nach dem Überdribbeln der Dribbellinie dürfen weitere Spieler in den Strafraum nachstarten (z. B. 1 Verteidiger, 1 Angreifer und 1 Verteidiger, alle Spieler usw.).
- ▶ Zum Schluss die Dribbellinie entfernen und freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Angriffe werden von der Unterzahlmannschaft vom Mittelkreis aus gestartet.
- ▶ Die Spieler zu situationsgemäßen Dribblings im 1 gegen 1 ermutigen.
- ▶ Nach dem Überdribbeln der Linie möglichst zielstrebig abschließen.