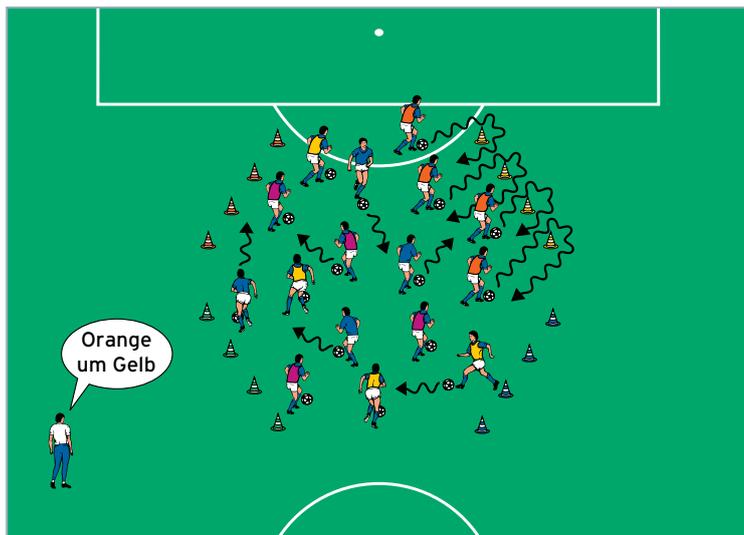


AUFWÄRMEN 1:

Wahrnehmungs-Dribbeln

von Armin Friedrich (09.09.2014)



Organisation

- Eine offene Raute mit 8 Hütchen aus 2 verschiedenen Farben gemäß Abbildung zwischen Strafraum und Mittellinie markieren
- 4 Teams mit unterschiedlich farbigen Leibchen bilden
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln innerhalb des Feldes.
- Auf ein Trainerkommando („Team Grün umdribbelt gelb!“) dribbelt das aufgerufene Team um die Hütchen der vorgegebenen Farbe und zurück.

Variationen

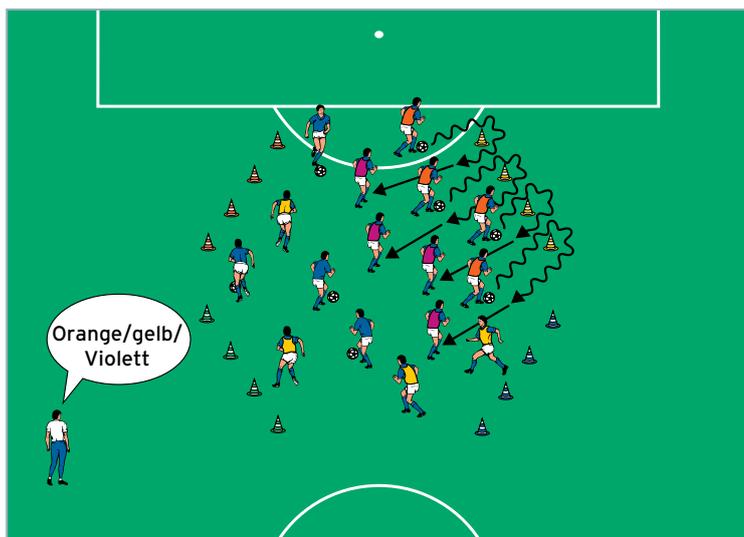
- Die Technik des Dribbelns vorgeben (z.B. Innenseite, Sohle usw.).
- Die Hütchen zweimal umdribbeln und danach in das Feld zurückkehren.
- Zwei gegenüberliegende Hütchenfarben hintereinander umdribbeln.
- Die Hütchen anstatt mit Farben mit Buchstaben markieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Das Trainerkommando von unterschiedlichen Orten geben, um eine zusätzliche räumliche Orientierung zu provozieren.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Wahrnehmungs-Pass

von Armin Friedrich (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jetzt sind nur noch zwei Gruppen im Ballbesitz

Ablauf

- Alle Spieler bewegen sich frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando als Ballbesitzer zunächst eine Hütchenfarbe umdribbeln und danach zu einer vorgegebenen Gruppe passen („Team Grün umdribbelt Gelb und passt zu Rot!“).

Variationen

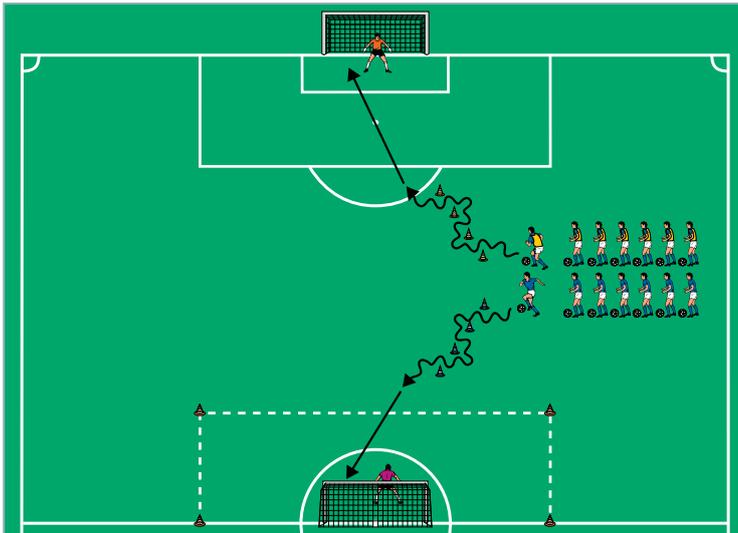
- Als Ballbesitzer vor dem Pass eine beliebige Finte (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.) einbauen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Zwei gegenüberliegende Hütchenfarben hintereinander umdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger vor dem Zuspiel Blickkontakt aufbauen.
- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- Auf eine möglichst enge Ballführung achten.

HAUPTTEIL 1: Slalom-Torschuss

von Armin Friedrich (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die linke Seite der Raute entfernen
- Auf der Grund- und der Mittellinie je ein Tor mit Torhüter errichten
- Von der Mittellinie aus einen Strafraum markieren
- 2 Teams benennen und jeweils an einem farbigen Starthütchen verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig mit dem Dribbling durch den Hütchenparcours und schießen ab.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann geschossen hat.

Variationen

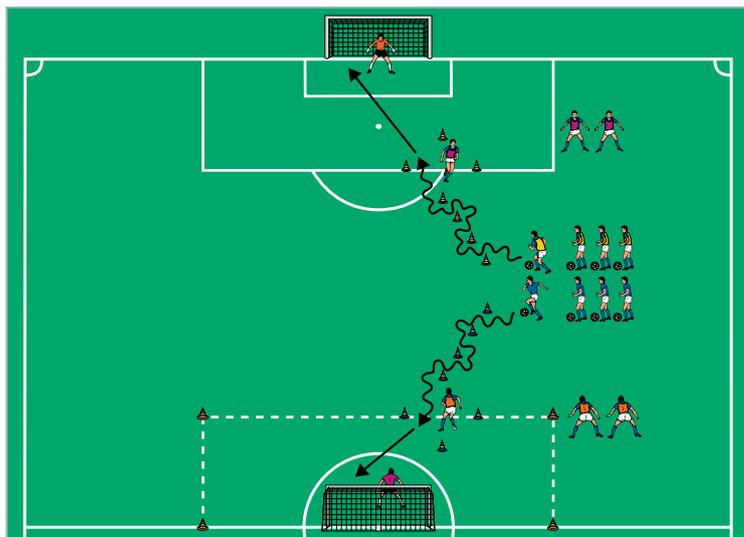
- Vor dem Abschluss eine beliebige Finte (z. B. Körpertäuschung, Schussfinte usw.) einbauen.
- Nach dem Dribbling mit dem ersten Kontakt abschließen.
- Nur mit rechts/links schießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchen beidfüßig umdribbeln.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Schussentfernung dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

HAUPTTEIL 2: Slalom-1-gegen-1

von Armin Friedrich (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau unverändert lassen
- Aus drei zusätzlichen Hütchen und dem jeweils letzten Hütchen des Slalom einen Drachen gemäß Abbildung markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Jeweils einen Verteidiger im markierten Drachen postieren

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Slalom zum 1 gegen 1 in den Drachen.
- Schaffen es die Angreifer, den Verteidiger auszuspielen und über eine der Linien zu dribbeln, schließen sie ab.
- Aufgabenwechsel nach 5 Minuten durchführen.

Variationen

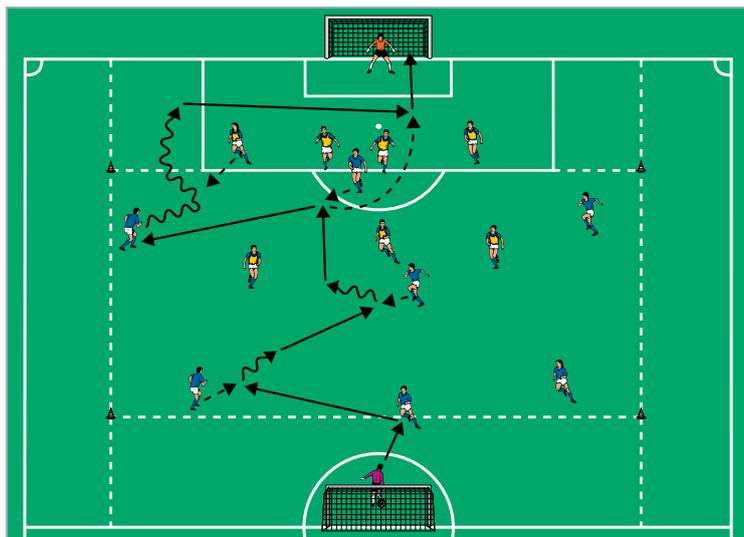
- Die Größe des Drachen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Hütchen beidfüßig umdribbeln.
- Den Verteidiger mit einer Finte ausspielen.
- Die Schussentfernung dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Dribbellinien-Spiel

von Armin Friedrich (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Hütchen entfernen
- Ein 40 Meter breites Spielfeld errichten
- Jeweils 16 Meter vor dem Tor eine Dribbellinie markieren
- 2 Teams mit je einem Torhüter bilden

Ablauf

- Innerhalb des markierten Feldes 7 gegen 7 zum Torabschluss spielen.
- Ziel ist das Dribbeln über die Dribbellinie in Angriffsrichtung.
- Nachdem die Linie überdribbelt wurde, dürfen Treffer erzielt werden.

Variationen

- Die Entfernung der Dribbellinie zum Tor variieren.
- Die Breite des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Mit maximal drei Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig abschließen.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.