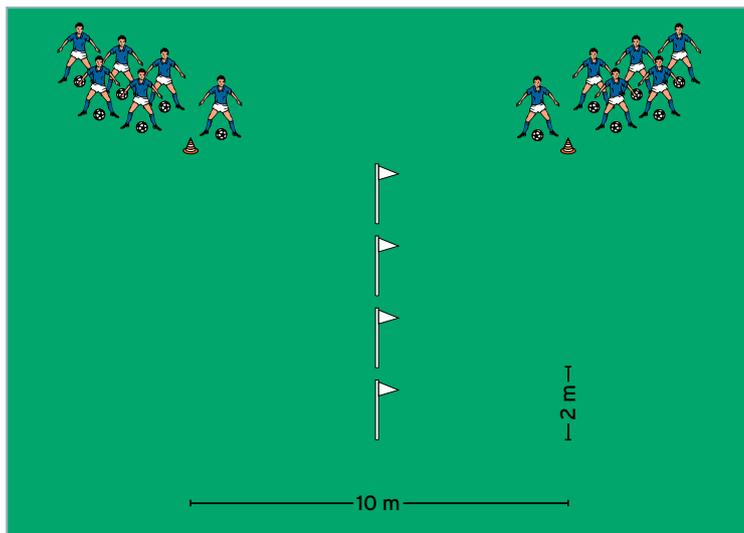
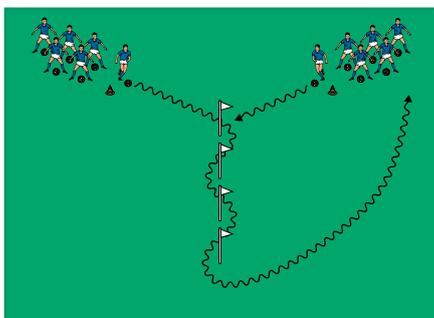


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Slalom-Dribbling

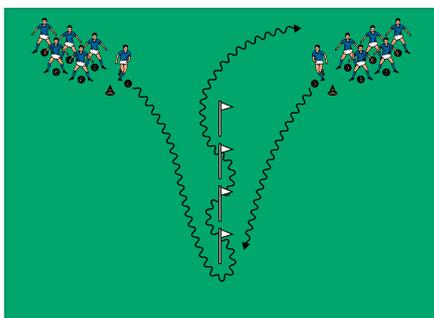
von Jörg Daniel (23.09.2014)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern gegenüber markieren
- Mittig mit vier Stangen im Abstand von 2 Metern einen Slalom aufbauen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Slalom und gerade zum anderen Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler starten, sobald die Vormänner die zweite Stange umdribbelt haben.

Übung 2

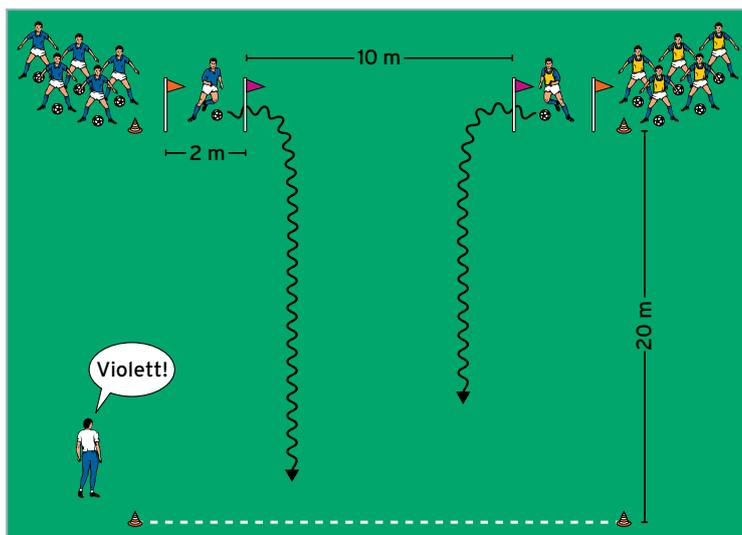
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt laufen die Spieler gerade bis zur letzten Stange, dribbeln durch den Slalom und stellen sich am anderen Starthütchen wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Vor der ersten Stange kreuzen und danach in den Slalom dribbeln.
- Kontrolliert in die Zwischenräume dribbeln und nicht die Stangen berühren.
- Den Blick vom Ball lösen um dem Mitspieler auszuweichen.
- Die Technik des Dribbelns vorgeben (z.B. Innenseite, Außenseite, mit der Fußsohle usw.).
- Die Torhüter trainieren separat.

AUFWÄRMEN 2: Stangen-Tor-Dribbling

von Jörg Daniel (23.09.2014)



Organisation

- Zwei 2 Meter breite Stangentore in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- Die Stangen jeweils farblich markieren
- 20 Meter vor den Stangentoren eine Ziellinie errichten
- Die Spieler mit Bällen hinter den Stangentore verteilen

Ablauf

- Durch Aufrufen einer Farbe startet der Trainer den Durchgang.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln von vorne um die aufgerufene Stange und laufen über die Ziellinie.
- Welcher Spieler dribbelt schneller über die Ziellinie?
- Am anderen Stangentor wieder anstellen.

Variationen

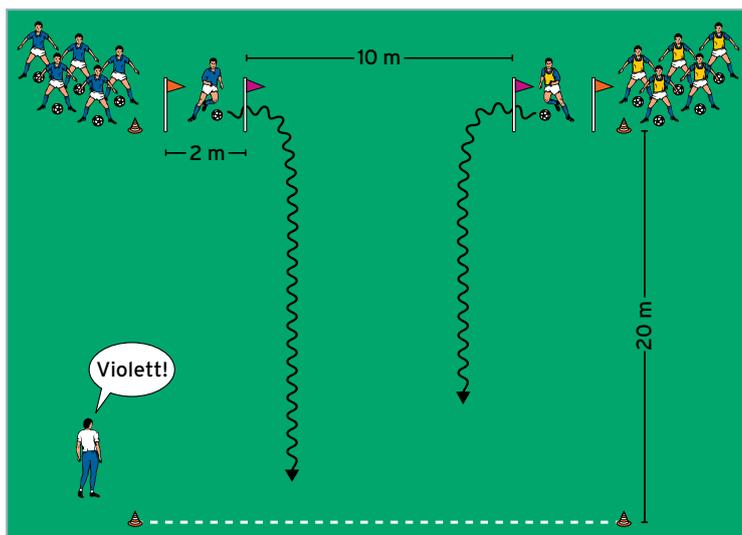
- Um die nicht aufgerufene Stange dribbeln.
- Erst um die aufgerufene Stange und im Anschluss um die nicht aufgerufene Stange dribbeln.
- Die Stangen in Form einer Acht umdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Den Stangen Nummern zuordnen.
- Die Stangen stets von vorne nach hinten umdribbeln.
- Mit möglichst vielen Kontakten agieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welchem Team gelingen zuerst zehn Siege?
- Die Torhüter trainieren separat.

HAUPTTEIL 1: 3-Stationen-Dribbling I

von Jörg Daniel (23.09.2014)



Organisation

- Ein 15 x 20 Meter großes Feld errichten
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- 30 Meter vor dem Tor 3 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- Vor dem linken Starthütchen ein Hütchentor markieren
- Vor dem zentralen Starthütchen mit 4 Stangen im Abstand von 2 Metern einen Slalom errichten
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling.
- A dribbelt gerade und schießt vor dem markierten Feld ab.
- B dribbelt zunächst durch den Slalom und schießt zeitversetzt ab.
- C dribbelt von hinten durch das Hütchentor und schießt danach ab.
- Nach jedem Torschuss das Starthütchen im Uhrzeigersinn wechseln.

Variationen

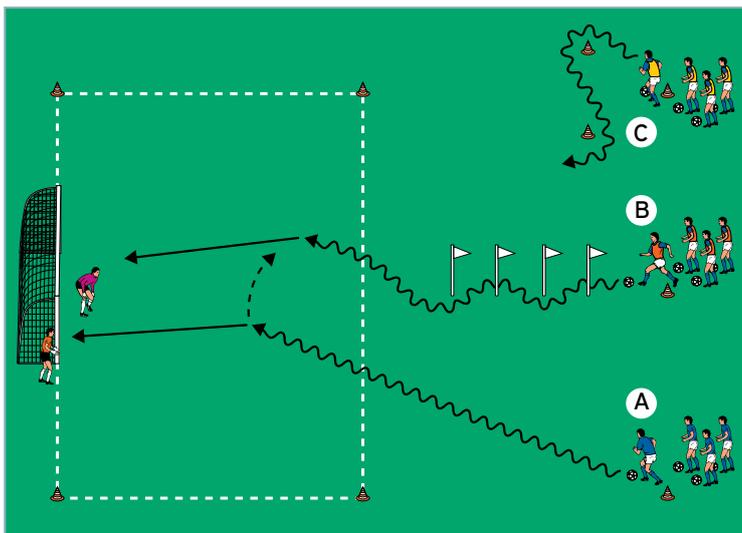
- Die Technik des Dribbelns vorgeben (z.B. Innenseite, Außenseite, Fußsohle usw.).
- Zeitversetzt starten.

Tipps und Korrekturen

- Stets außerhalb des Feldes abschließen.
- A dribbelt in höchstem Tempo.
- Hütchentor und Slalomparcour so markieren, dass die anderen Spieler deutlich zeitversetzt schießen.
- Den Torhüter häufig wechseln.

HAUPTTEIL 2: 3-Stationen-Dribbling II

von Jörg Daniel (23.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten

Ablauf

- A und C starten gleichzeitig ins Dribbling.
- A dribbelt gerade, schließt vor dem markierten Feld ab und läuft in das Feld.
- B dribbelt durch den Slalom und spielt gegen A im Feld 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- C läuft dribbelt dem 1 gegen 1 durch das Hütchentor und spielt gegen A und B 1 gegen 1 gegen 1 im Feld.
- Nach jedem Durchgang das Starthütchen im Uhrzeigersinn wechseln.

Variationen

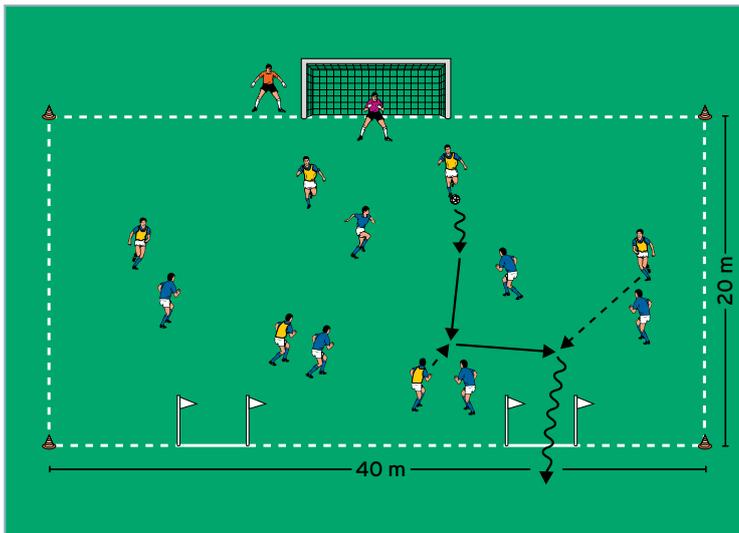
- Die Technik des Dribbelns vorgeben (z.B. Pendeln, Innenseite, Sohle usw.).
- Per Trainerkommando den jeweiligen Startzeitpunkt vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Zweikämpfe nur innerhalb des Feldes ausführen.
- Im Feld darf jeder Spieler einen Treffer erzielen.
- Greift kein Verteidiger an, als Angreifer weiterdribbeln und sicher abschließen.

SCHLUSSTEIL: Dribbel-Spiel

von Jörg Daniel (23.09.2014)



Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie mittig ein Tor mit Torhüter und gegenüber zwei 3 Meter breite Stangentore seitlich errichten
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- Team Blau greift auf das Tor an und verteidigt die Stangentore.
- Team Gelb verteidigt das Tor und versucht eines der Stangentore zu durchdribbeln.
- Jedes Tor und jedes Dribbling durch die Stangentore ergibt 1 Punkt.
- Aufgabenwechsel nach 5 Minuten.

Variationen

- Die Stangentore innerhalb des Feldes errichten und beidseitiges Durchdribbeln erlauben.
- Die Stangentore auf den Seitenlinien markieren.
- Die Größe der Stangentore gegebenenfalls verändern.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Gelungene und kreative Einzelaktionen im Dribbling herausstellen und besonders loben.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.