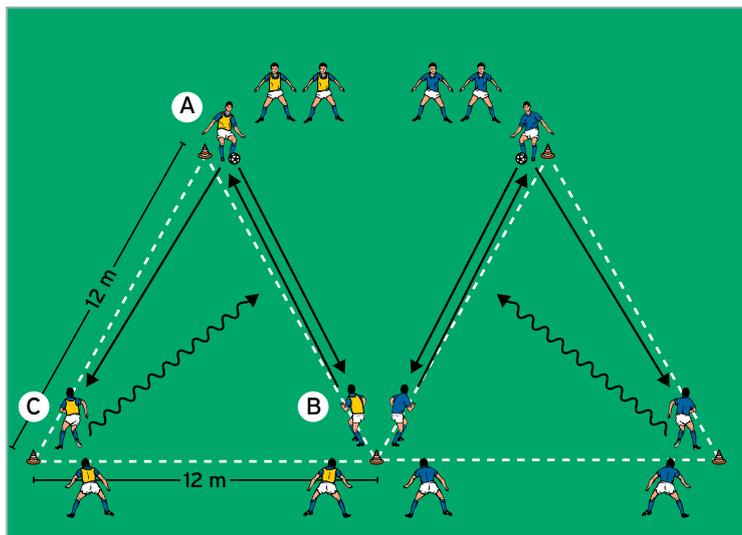


# AUFWÄRMEN 1: Dribbelkreuzung

von Mario Vossen (18.11.2014)



## Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Dreiecke errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen
- Die ersten Spieler A haben jeweils 1 Ball

## Ablauf

- A passt jeweils zu B, der direkt prallen lässt.
- Anschließend passt A weiter zu C.
- C nimmt in die Bewegung mit und dribbelt diagonal zur Startposition der anderen Gruppe.
- Dabei kreuzen die Spieler C miteinander.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

## Variationen

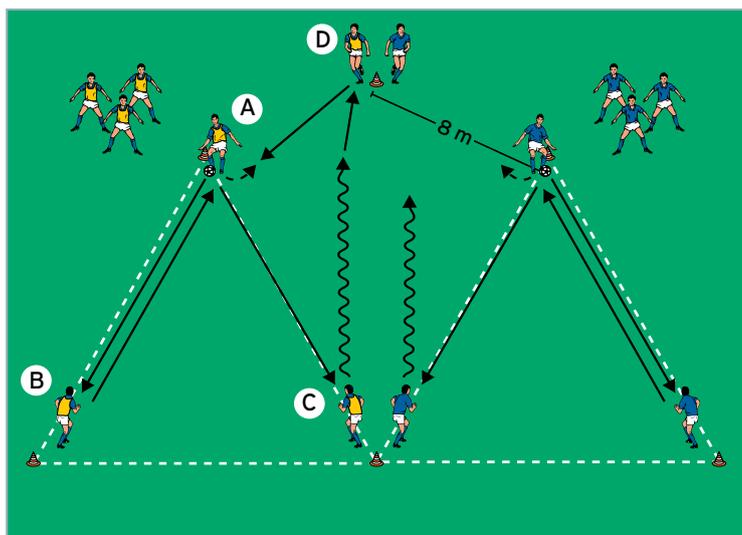
- C baut eine frei wählbare Finte (z.B. Übersteiger, Schussfinte usw.) in das Dribbling ein.
- Der Trainer gibt die auszuführende Finte als Startkommando vor.
- Jeder Spieler agiert mit 2 Kontakten.

## Tipps und Korrekturen

- Beide Gruppen üben gleichzeitig.
- Da die Spieler durch die Dribbelaktion das Feld wechseln, können sie die Aktionen mit unterschiedlichen Füßen ausführen.
- Den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.

## AUFWÄRMEN 2: Dreiecks-Staffel

von Mario Vossen (18.11.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Position D gemäß Abbildung ergänzen
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Spieler A jeweils zu B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- A spielt daraufhin zu C, der in die Bewegung mitnimmt und ins Feld dribbelt.
- Auf Höhe von Position A passt C zu D.
- Abschließend passt D direkt zu A.
- Die Mannschaft, die zuerst die Aktion abgeschlossen hat, erhält 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

### Variationen

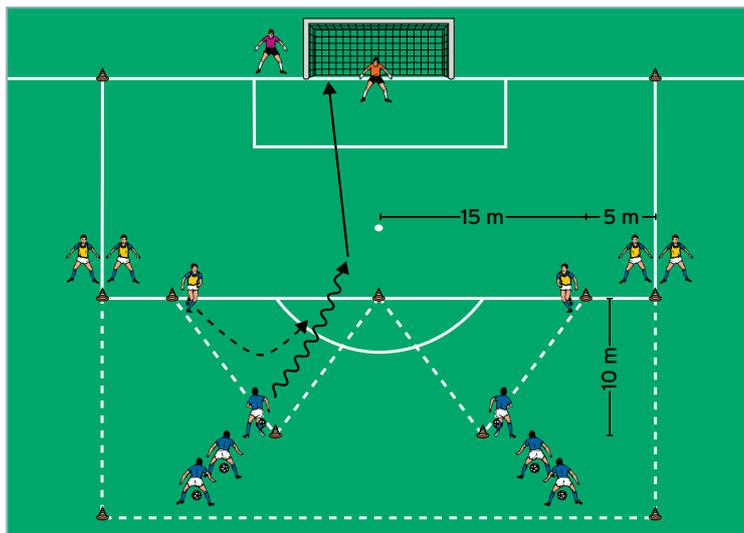
- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Pro Durchgang 3 Aktionen durchführen.
- C spielt einen Flugball auf D, der kontrolliert und zu A spielt.

### Tipps und Korrekturen

- Nach 6 Durchgängen die Felder wechseln.
- Darauf achten, dass die Spieler den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- Als Trainer die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

# HAUPTTEIL 1: Frontales 1 gegen 1 I

von Mario Vossen (18.11.2014)



## Organisation

- An der Strafraumlinie mittig zwei 15 x 10 Meter große Dreiecke errichten
- Das Tor mit Torhüter besetzen
- Angreifer und Verteidiger benennen und jeweils den Positionen gemäß Abbildung zuordnen
- Die Angreifer haben je 1 Ball

## Ablauf

- Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und versucht im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger über die Strafraumlinie zu dribbeln.
- Gelingt ihm das, kann er anschließend ungestört abschließen.
- Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, dribbelt er aus dem Feld.
- Nach Abschluss der Aktion startet die andere Gruppe.
- Nach 8 Aktionen die Seiten wechseln.

## Variationen

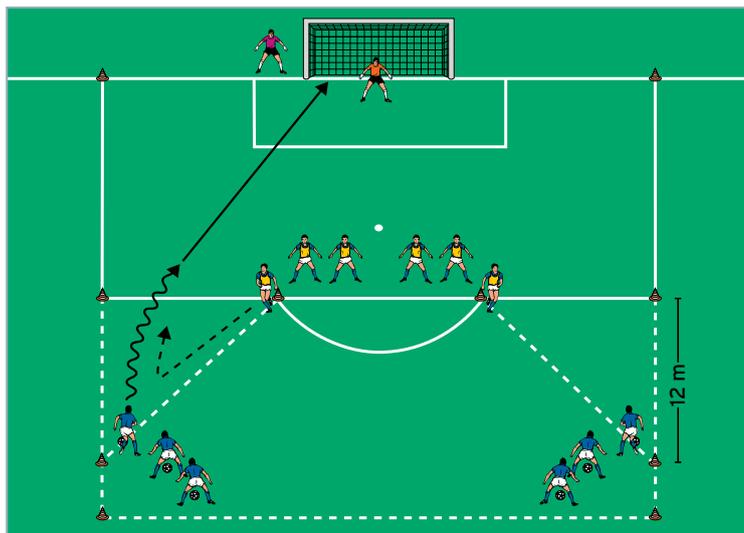
- Der Verteidiger darf in den Strafraum folgen.
- Nur mit rechts/links abschließen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Angreifer schießt die meisten Tore?

## Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig abschließen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Angreifer spätestens abschließen müssen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Frontales 1 gegen 1 II

von Mario Vossen (18.11.2014)



### Organisation

- Seitlich an der Strafraumgrenze je ein 15 x 12 Meter großes Dreieck errichten
- Das Tor mit einem Torhüter besetzen
- Angreifer und Verteidiger benennen und jeweils den Positionen gemäß Abbildung zuordnen
- Die Angreifer haben je 1 Ball

### Ablauf

- Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und versucht im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger über die Strafraumlinie zu dribbeln.
- Gelingt ihm das, kann er anschließend ungestört abschließen.
- Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, dribbelt er aus dem Feld.
- Nach Abschluss der Aktion startet die andere Gruppe.
- Nach 8 Aktionen die Seiten wechseln.

### Variationen

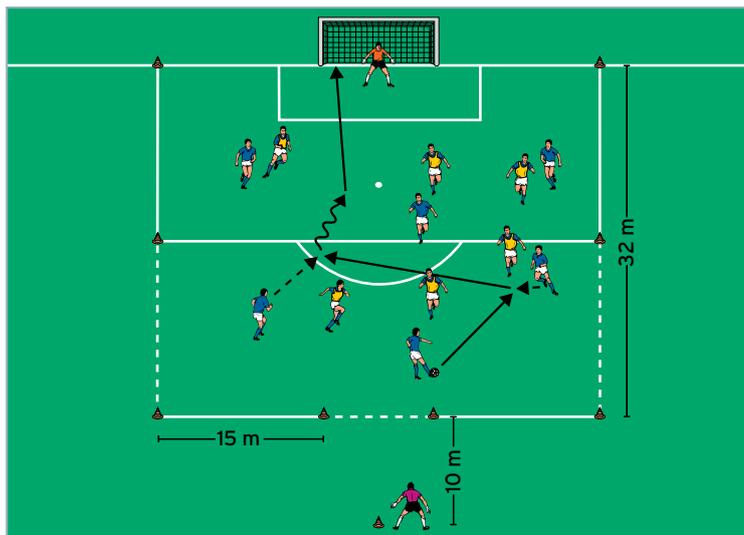
- Der Verteidiger darf in den Strafraum folgen.
- Nur mit rechts/links abschließen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Angreifer schießt die meisten Tore?

### Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig abschließen.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Angreifer spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Als Angreifer Finten und Tempowechsel einsetzen, um den Verteidiger auszuspielen.

# SCHLUSSTEIL: Konter-Variation

von Mario Vossen (18.11.2014)



## Organisation

- Ein 32 x 40 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 großes Tor mit Torhüter und gegenüber seitlich je eine 15 Meter lange Dribbellinie errichten
- 10 Meter mittig hinter den Dribbellinien 1 weiteres Hütchen aufstellen und dort einen Torhüter postieren
- Angreifer und Verteidiger benennen

## Ablauf

- Die Angriffsmannschaft versucht, einen Treffer im Tor zu erzielen und startet jeden Angriff von der eigenen Grundlinie.
- Gelingt den Verteidigern die Balleroberung, kontern sie über eine der Dribbellinien oder spielen einen Flugball zum Torhüter am hinteren Hütchen.
- Aufgabenwechsel nach 4 Minuten.

## Variationen

- Der Torhüter am Hütchen eröffnet die Aktionen stets mit einem Abwurf.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen jeweils innerhalb von 20 Sekunden abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Aufgaben der Torhüter regelmäßig wechseln.
- Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- Als Trainer die erzielten Punkte für Treffer, erfolgreiche Konter über die Dribbellinie und Flugbälle auf den Torhüter jeweils laut mitzählen.