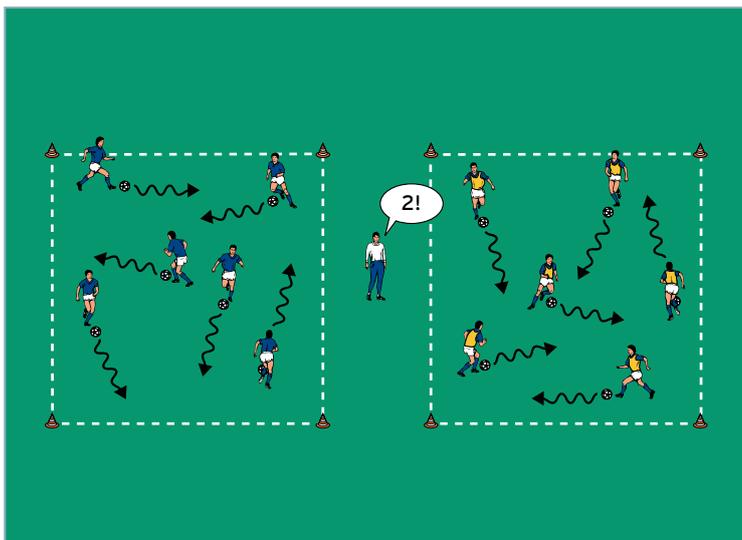


# AUFWÄRMEN 1: 3-Gang-Dribbling

von Mario Vossen (22.09.2015)



## Organisation

- Zwei 15 Meter große Felder in 5 Metern Abstand nebeneinander markieren
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und auf die Felder verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer gibt durch die Kommandos 1 bis 3 die Geschwindigkeit vor, mit der die Spieler den Ball führen sollen.
- Das Tempo wird jeweils so lange gehalten, bis ein neues Kommando erteilt wird.

## Variationen

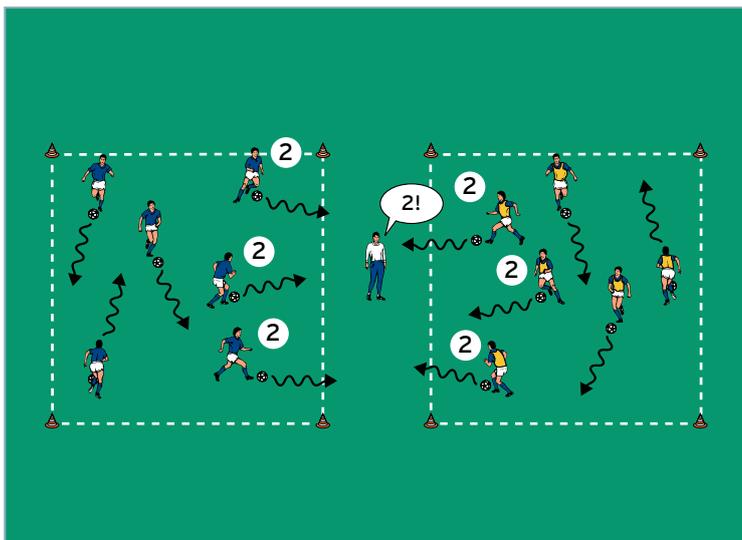
- Der Trainer kann durch ein Zusatzkommando einen Balltausch ansagen.
- Auf Kommando um ein Hütchen und wieder zurück ins Feld dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Zu Beginn der Übung sollte das Tempo bei Kommando 3 noch nicht maximal sein. Erst mit zunehmender Dauer die Geschwindigkeit steigern.
- Darauf achten, dass kein Ball das Feld verlässt.
- Mit möglichst vielen Kontakten sicher dribbeln.
- Den Blick vom Ball lösen und Mitspielern ausweichen.

# AUFWÄRMEN 2: Blitz-Felderwechsel

von Mario Vossen (22.09.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Gruppen nochmals unterteilen und den Spielern die Nummern 1 bzw. 2 zuweisen

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler wechseln nun blitzschnell ins andere Feld.
- Die Mannschaft, die zuerst alle 3 Spieler im anderen Feld hat, erhält 1 Punkt.

## Variationen

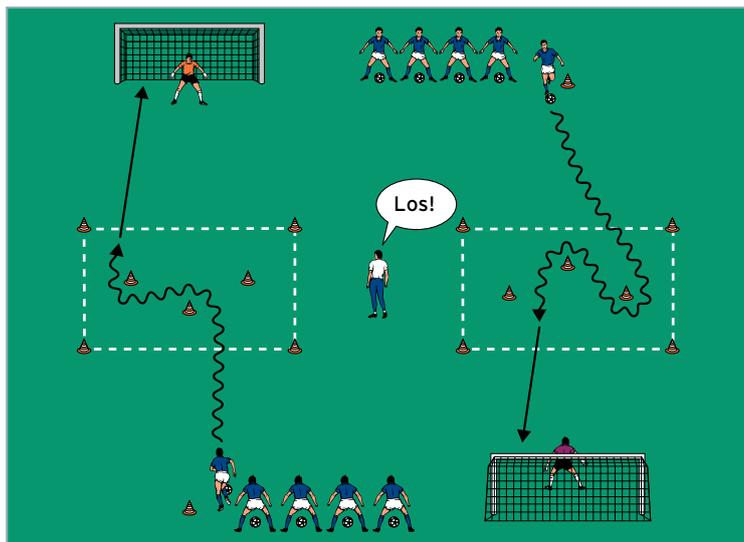
- Die Zahlen durch kleine Rechenaufgaben vorgeben.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das Startkommando durch A oder B erteilen.
- Bevor das Feld gewechselt wird, dribbeln die aufgerufenen Spieler um ein Hütchen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten möglichst das gesamte Feld nutzen.
- Beim Felderwechsel müssen sie bewusst den Kopf oben haben und ggf. das Tempo leicht herausnehmen, um Zusammenstöße im Zwischenraum zu vermeiden.
- Auf eine saubere und sichere Ballführung achten: Kontrolle geht vor Geschwindigkeit!

# HAUPTTEIL 1: Tempowechsel I

von Mario Vossen (22.09.2015)



## Organisation

- 2 Tore mit Torhütern seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor ein 6 x 10 Meter großes Hütchenfeld errichten
- In den Felder je 3 Hütchen aufstellen
- 7 Meter vor den Feldern je 1 Starthütchen markieren
- 2 Gruppen zu je 5 Spielern bilden und an den Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln im hohen Tempo ins Hütchenfeld.
- Hier umdribbeln sie 2 Hütchen, bevor sie mit einem Torschuss abschließen.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler zum anderen Starthütchen auf.

## Variationen

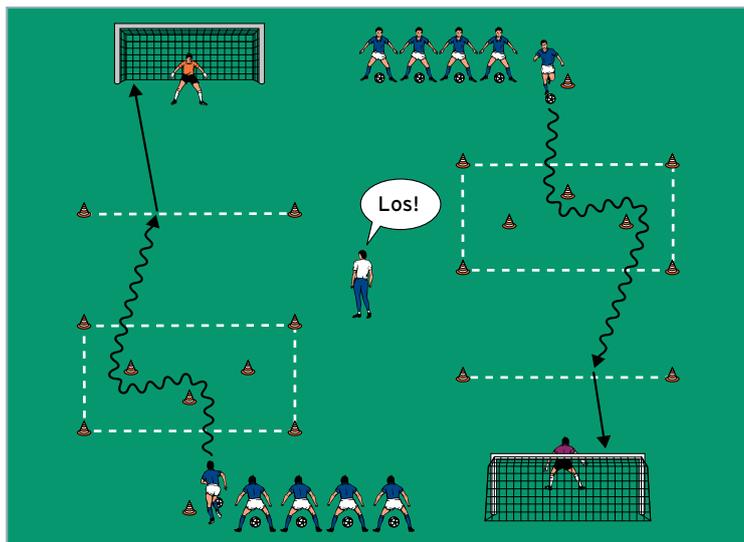
- Wettkampf I: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?
- Wettkampf II: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- Der Spieler, der zuerst abschließt, erhält im Erfolgsfall 2 Punkte für seine Mannschaft.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

## Tipps und Korrekturen

- Im maximalen Tempo Richtung Hütchenfeld dribbeln.
- Hier werden die Spieler durch die Hindernisse gezwungen, das Tempo und somit auch den Rhythmus zu wechseln.
- Erst anschließend können sie mit einem Torschuss abschließen.

## HAUPTTEIL 2: Tempowechsel II

von Mario Vossen (22.09.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 15 Meter vor dem Tor jeweils eine Schusslinie markieren

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zunächst ins Feld und hier um 2 Hütchen.
- Anschließend starten sie im maximalen Tempo Richtung Schusslinie und schließen mit einem Torschuss ab.

### Variationen

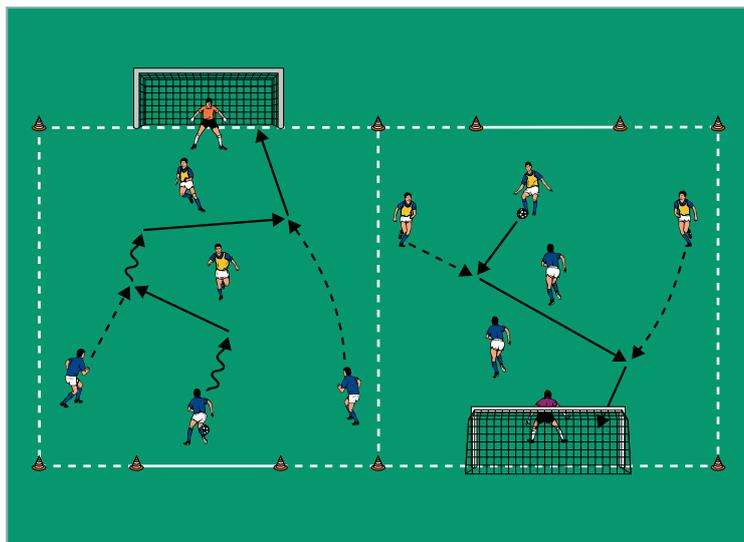
- Die Spieler müssen sich die Hütchen merken, die sie umdribbelt haben. Beim anschließenden Durchgang müssen sie eine andere Reihenfolge wählen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Nur mit rechts dribbeln und mit links abschließen.
- Nur mit links dribbeln und mit rechts abschließen.
- Nach dem Dribbling durchs Feld zur Schusslinie der anderen Gruppe dribbeln und dort abschließen.

### Tipps und Korrekturen

- Der Torschuss sollte möglichst auf der Hütchenlinie erfolgen.
- Hierdurch wird das Timing des Torschusses erschwert.
- Dennoch sollte das Dribbling im maximalen Tempo erfolgen.
- Da die Belastung der Übung recht hoch ist, sind entsprechende Pausen einzuplanen.

# SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 2

von Mario Vossen (22.09.2015)



## Organisation

- Zwei 20 x 15 Meter große Felder markieren
- Auf je einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter und gegenüber eine 6 Meter lange Dribbellinie errichten
- Zwei Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jede Mannschaft stellt 3 Angreifer und 2 Verteidiger
- Die Verteidiger agieren stets mit einem Torhüter

## Ablauf

- Jede Aktion wird von den Angreifern von der Dribbellinie aus gestartet.
- Sie versuchen im 3 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Dribbellinie.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten

## Variationen

- Die Aktionen werden jeweils vom Torhüter der Unterzahlmannschaft gestartet.
- Nach einem Torerfolg oder erfolgreichen Dribbling wechselt die Spielrichtung.
- Die Überzahlmannschaft agiert mit maximal 3 Kontakten.

## Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler die Aufgaben.
- Es wird bewusst ohne Ecken, Abstöße und Einwürfe gespielt.
- Teile des Aufbaus aus dem Hauptteil können übernommen werden.
- Möglichst zielstrebig zum Torabschluss kombinieren und die Überzahl ausnutzen.