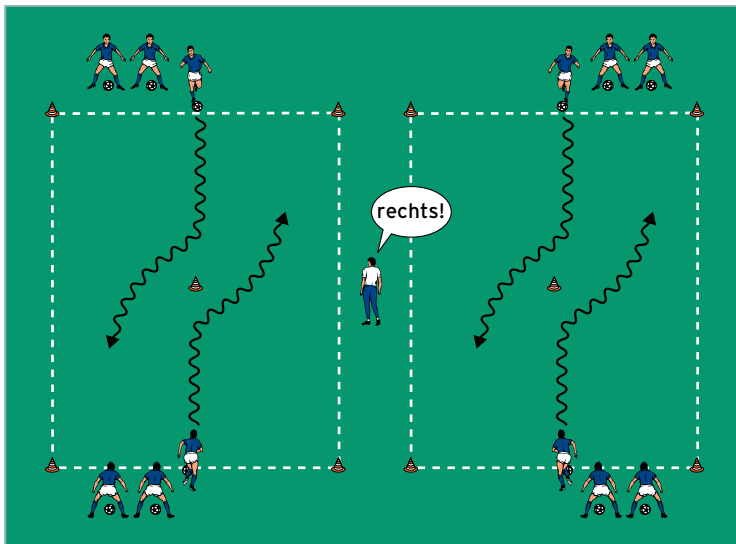


# AUFWÄRMEN 1:

## Synchron-Dribbling

von Mario Vossen (20.10.2015)



### Organisation

- Zwei 20 x 12 Meter große Felder errichten
- In beiden Feldern mittig 1 Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden
- Die Spieler mit Ball gleichmäßig an den Grundlinien verteilen

### Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln auf das zentrale Hütchen zu.
- Kurz vor Erreichen des Hütchens gibt der Trainer die Richtung vor, zu der die Spieler wegdrribeln müssen.
- Anschließend an der gegenüberliegende Seite anstellen.

### Variationen

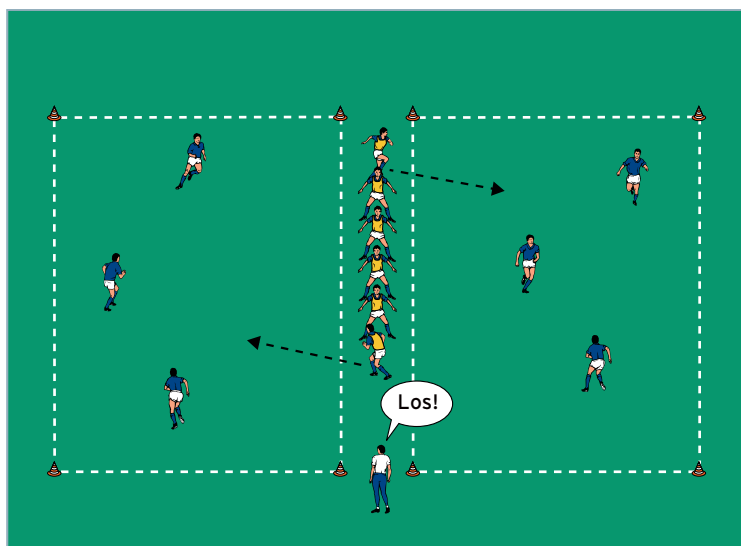
- Die Spieler einer Seite entscheiden, zu welcher Seite sie und die Partner wegdrribeln.
- Vor dem Hütchen eine Finte (Übersteiger, Schere usw.) ins Dribbling einbauen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dribbeln zunächst im lockeren Tempo ins Feld.
- Die Richtungsänderung und die ersten Meter danach im erhöhten Tempo durchführen.
- Die Richtungsänderung mit einer plötzlichen 'Kapp-Bewegung' einleiten.

## AUFWÄRMEN 2: Zwei-Felder-Fangstaffel

von Mario Vossen (20.10.2015)



### Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Spieler eines Teams verteilen sich als Läufer auf die Felder
- Die Spieler der anderen Mannschaft stellen sich als Fänger zwischen den Feldern auf

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Jeweils 1 Fänger startet in die Felder.
- Sobald ein Spieler gefangen wurde, schlägt der Fänger mit einem Mitspieler ab und gibt das Fangrecht weiter.
- Die Aktion ist beendet, wenn jeder Fänger in beiden Feldern einen Spieler abgeschlagen hat.
- Welche Mannschaft fängt schneller?

### Variationen

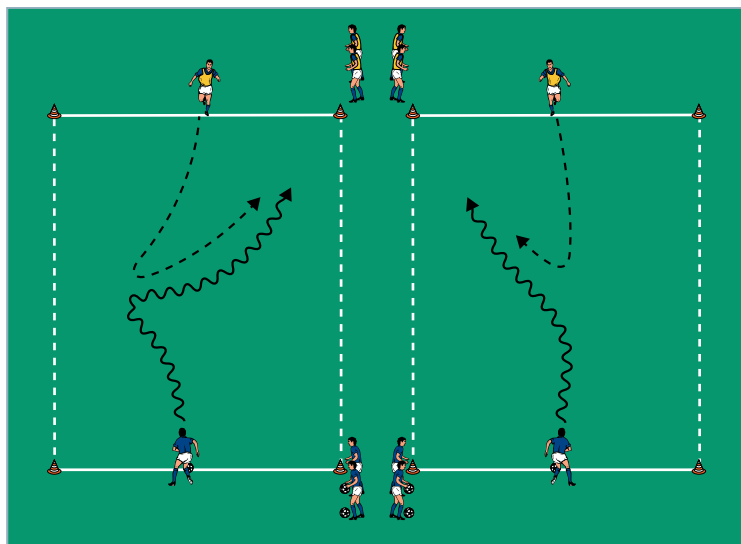
- Wurde ein Läufer zweimal hintereinander abgeschlagen, so darf er beim nächsten Fänger die Hand heben und ist somit geschützt.
- Jeweils 2 Fänger starten in die Felder und fangen sämtliche Läufer.
- Die Läufer dürfen sich gegenseitig freischlagen, indem ein Gefangener einmal umrundet wird.

### Tipps und Korrekturen

- Verlässt ein Läufer das Feld, gilt er als gefangen.
- Jeder Fänger muss in beiden Feldern 1 Läufer abschlagen.
- Die Läufer müssen zwischen den Feldern abschlagen.
- Jede Fangaktion dauert maximal 10 Sekunden.
- Danach kehrt der Fänger in den Zwischenraum zurück und ein neuer Fänger startet ins Feld.

# HAUPTTEIL 1: Linien-Dribbling I

von Mario Vossen (20.10.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die gegenüberliegenden Grundlinien als Dribbellinien markieren
- Pro Gruppe 3 Angreifer und 3 Verteidiger einteilen
- Die Angreifer stellen sich mit Ball auf einer Grundlinie, die Verteidiger ohne Ball gegenüber auf

## Ablauf

- Der Angreifer startet die Aktion, indem er ins Feld dribbelt und versucht, die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn über die Grundlinie des Angreifers.
- Nach der Aktion tauschen beide Spieler die Position und Aufgabe.

## Variationen

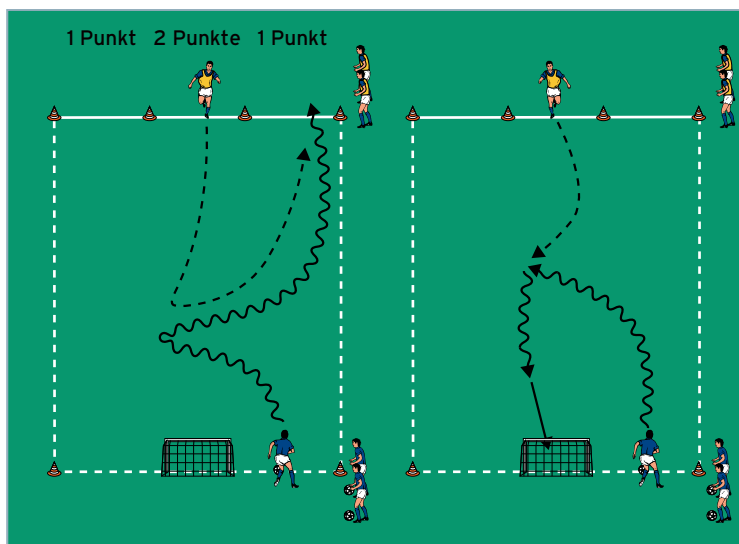
- Der Trainer startet die Aktionen jeweils per Zuruf.
- Angreifern und Verteidigern zusätzlich eine Seitenlinie als weitere Dribbellinie zuweisen und diese auf Kommando freigeben.
- Doppelaktion: Nach Überdribbeln einer Grundlinie bleibt der Spieler in Ballbesitz und greift auf die gegenüberliegende Grundlinie an.
- Der Ballbesitzer dribbelt ins Feld, spielt seinem Partner zu und wird Verteidiger.

## Tipps und Korrekturen

- Der Aufbau ist bewusst sehr einfach gehalten.
- Der Trainer kann in diesen 1-gegen-1-Situationen erkennen, welche Grundkenntnisse die Spieler sowohl im offensiven als auch im defensiven 1 gegen 1 besitzen.
- Die Spieler zählen jeweils mit, wie oft sie erfolgreich waren.

## HAUPTTEIL 2: Linien-Dribbling II

von Mario Vossen (20.10.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Auf einer Grundlinie 3 Dribbellinien markieren
- Auf der Grundlinie gegenüber 1 Minitor aufstellen
- Die Angreifer mit Ball neben dem Tor und die Verteidiger ohne Ball auf der Grundlinie gegenüber aufstellen

### Ablauf

- Der Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, über eine der Hütchenlinien zu dribbeln.
- Für das Überdribbeln der zentralen Hütchenlinie erhält der Angreifer 2 Punkte, für die seitlichen jeweils 1 Punkt.
- Gelingt es dem Verteidiger den Ball zu erobern, kontert er auf das Minitor.
- Nach der Aktion tauschen beide Spieler die Position.

### Variationen

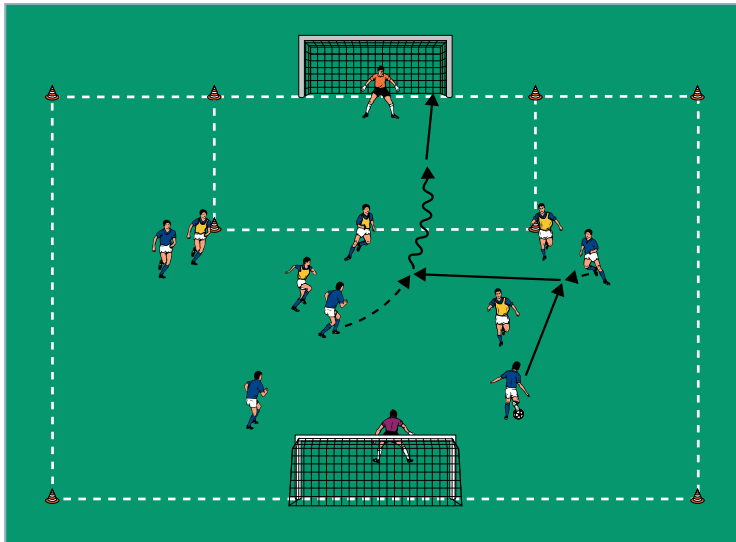
- Der Verteidiger startet die Aktion durch ein Zuspield auf den Angreifer.
- Der Verteidiger kontert auf 2 Minitore.
- Nach einem erfolgreichen Dribbling darf der Angreifer von der Dribbellinie auf das Minitor schießen. Ein Treffer ergibt 1 Zusatzpunkt.

### Tipps und Korrekturen

- Um den Verteidiger zu verladen, deutet der Angreifer einen Durchbruch auf eine Seite an.
- Gelingt es ihm, den Verteidiger auf diese Seite zu ziehen, kann er oftmals mit einer einzigen Kappbewegung zur anderen Seite wegstarten.
- Nach Balleroberung kontert der Verteidiger zielstrebig auf das Minitor.
- Darauf achten, dass alle Spieler möglichst gleich oft Angreifer und Verteidiger sind.
- Die Spieler zählen ihre erreichten Punkte mit.

# SCHLUSSTEIL: Bonus-Zone

von Mario Vossen (20.10.2015)



## Organisation

- Ein 36 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Vor einem Tor eine 12-x-20-Meter-Bonus-Zone markieren
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden

## Ablauf

- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht.
- Die Spieler greifen auf das Tor mit Bonus-Zone an.
- Gelingt es einem Angreifer in die Bonus-Zone zu dribbeln und anschließend einen Treffer zu erzielen, so zählt der Treffer doppelt.
- Gelb greift nach Balleroberung auf das gegenüberliegende Tor an.
- Seiten- und Aufgabenwechsel nach 6 Minuten.

## Variationen

- Ein Treffer, der nach einem Dribbling in die Bonus-Zone erzielt wird, zählt dreifach.
- Vor beiden Toren eine Bonus-Zone markieren.
- Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.

## Tipps und Korrekturen

- In dieser freien Spielform werden die Spieler dazu angehalten, in die Zone vor dem Tor zu dribbeln und hier den Abschluss zu suchen.
- Der Trainer sollte die Spieler stets dazu motivieren, das 1 gegen 1 zu suchen.
- Beide Teams bestimmen einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.