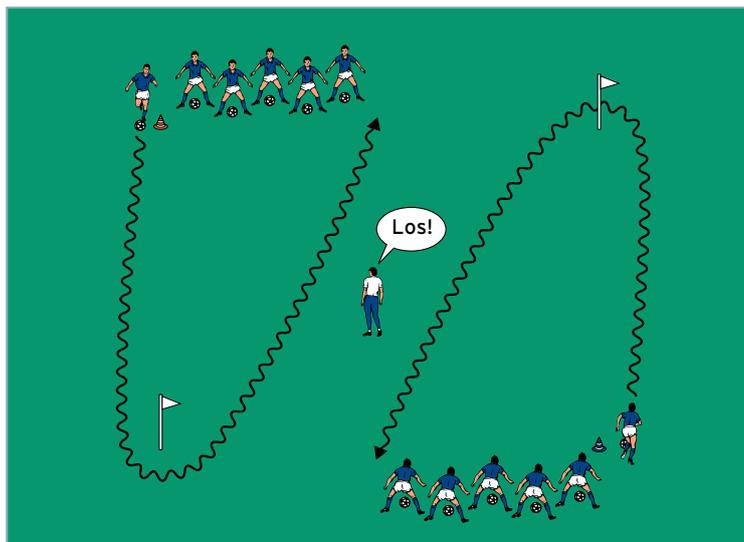


# AUFWÄRMEN 1: Stangen-Dribbling

von Klaus Pabst (23.02.2016)



## Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern diagonal gegenüber markieren
- 15 Meter vor jedem Starthütchen eine Stange aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Stange umdribbelt hat.

## Variationen

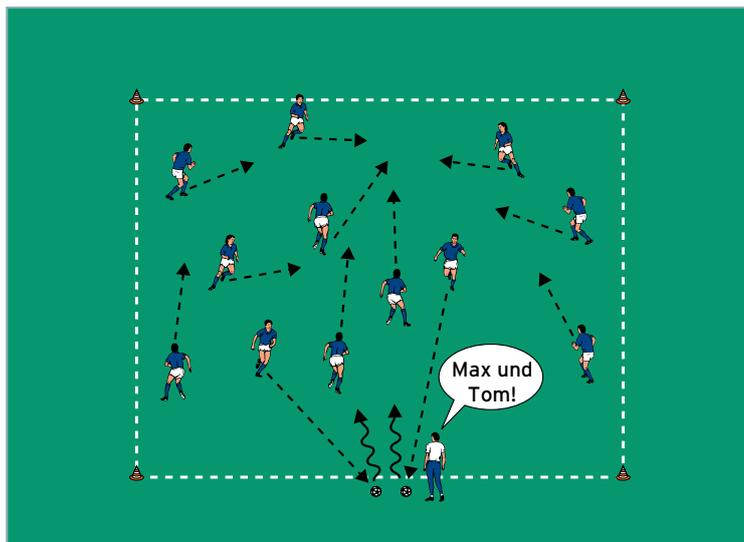
- Vor der Stange einen Richtungswechsel (Sohlen-Zieher, Sohlen-Aufdreher, Rivelino-Trick) machen.
- Den Ball hinter der Stange zum anderen Starthütchen kappen.
- Beide Stangen umdribbeln und zum anderen Starthütchen dribbeln.
- Vor der Stange eine Finte (Körpertäuschung, Schußfinte, Übersteiger, Rivelino-Trick) machen und zum anderen Starthütchen dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- An der Stange den Ball mit wenigen Kontakten schnell in die neue Dribbelrichtung kappen.
- Weiträumig dribbeln, den Ball im Dribbling weiter vorlegen und so den freien Raum ausnutzen.
- Die versetzte Position der Stangen zu den anderen Starthütchen lässt die Spieler nach Umdribbeln der Stange oder nach der Finte diagonal vorwärts im Tempo weiterdribbeln.
- Zunächst als Trainer jeden Durchgang durch Zuruf starten. Später sollen sich die jeweils ersten Spieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.

# AUFWÄRMEN 2: Namen-Fangen

von Klaus Pabst (23.02.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler frei im Feld verteilen
- Der Trainer steht mit 2 Bällen außerhalb des Feldes

## Ablauf

- Der Trainer ruft 2 Spieler als Fänger auf.
- Die beiden Fänger laufen zum Trainer, holen sich jeweils einen Ball und versuchen im Dribbling möglichst viele Spieler abzuschlagen.
- Sobald der Trainer 2 neue Fänger aufruft, dribbeln die bisherigen Fänger zum Trainer, legen die Bälle ab und die neuen Fänger dribbeln ins Feld.
- Welcher Fänger schlägt die meisten Spieler ab?

## Variationen

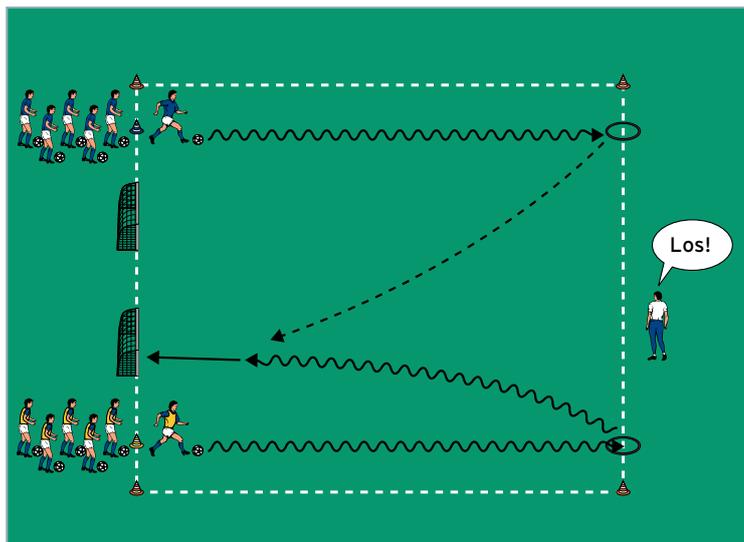
- Die Fänger tragen die Bälle in der Hand und schlagen die Spieler mit dem Ball am Rücken ab.
- Alle Spieler dribbeln im Feld. Die aufgerufenen Fänger dribbeln zum Trainer und fangen die dribbelnden Spieler ohne Ball.
- Namen-Fangen ohne Bälle durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Alle Fänger ungefähr gleich lang fangen lassen.
- Die Fänger sollen jeden abgeschlagenen Spieler laut zählen.
- Die Fänger überraschend wechseln, so dass die Spieler schnell reagieren müssen.
- Die Fänger dürfen den gleichen Spieler nicht zweimal hintereinander abschlagen.

# HAUPTTEIL 1: Wett-Dribbeln I

von Klaus Pabst (23.02.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf einer Grundlinie 2 Minitorer und 2 Starthütchen aufstellen
- Auf der Grundlinie gegenüber vor jedem Starthütchen 1 Reifen auslegen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler und dribbeln durch das Feld in den Reifen gegenüber.
- Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, wird Angreifer und versucht im 1 gegen 1 gegen den anderen bei einem Minitorer einen Treffer zu erzielen.
- Erobert der andere Spieler den Ball, greift er ebenfalls auf die beiden Minitorer an.

## Variationen

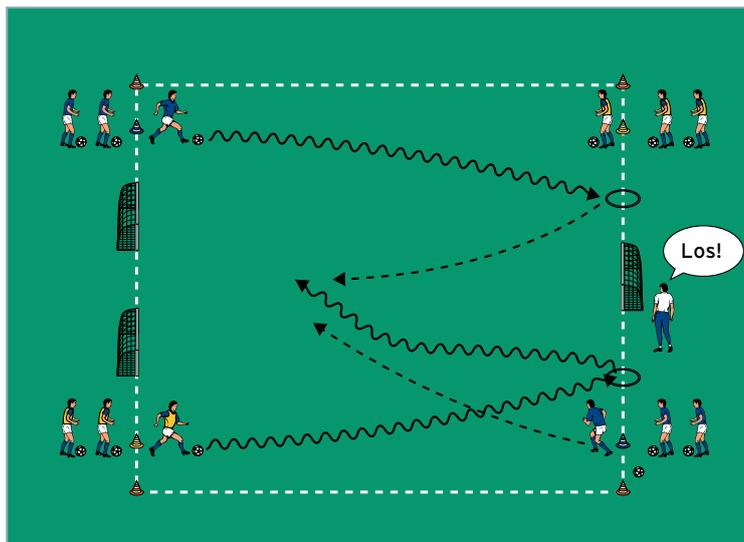
- Die Spieler dribbeln diagonal in den Reifen gegenüber.
- Der Angreifer läuft zum Ball im anderen Reifen und dribbelt diesen ein. Der Verteidiger umläuft zur gleichen Zeit den anderen Reifen.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, passt der Trainer den Ball aus dem anderen Reifen ein.

## Tipps und Korrekturen

- Sind keine Minitorer vorhanden, Stangen- oder Hütchentore verwenden.
- Als Trainer den Spieler, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat, laut aufrufen.
- Schließen die Angreifer zu früh ab, eine Zone vor den Minitorern markieren, in die die Angreifer zunächst dribbeln müssen.
- Ist der Verteidiger knapp hinter dem Angreifer, als Ballbesitzer im Dribbling vor den Verteidiger kreuzen.

## HAUPTTEIL 2: Wett-Dribbeln II

von Klaus Pabst (23.02.2016)



### Organisation

- Das Spielfeld auf 20 x 30 Meter verlängern
- Auf einer Grundlinie 2 Minitore und 2 Starthütchen aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie 1 Minitor und 2 Starthütchen aufstellen sowie 2 Reifen auslegen
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an 2 Starthütchen diagonal gegenüber postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen neben den beiden Minitoren und dribbeln durch das Feld gerade in den Reifen gegenüber.
- Der Spieler, der den Ball zuerst im Reifen stoppt, dribbelt als Angreifer ins Feld und greift auf die beiden Minitore an.
- Gleichzeitig laufen die ersten beiden Spieler des anderen Teams als Verteidiger ins Feld.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, dribbelt der andere Angreifer zum 2 gegen 2 ins Feld.

### Variationen

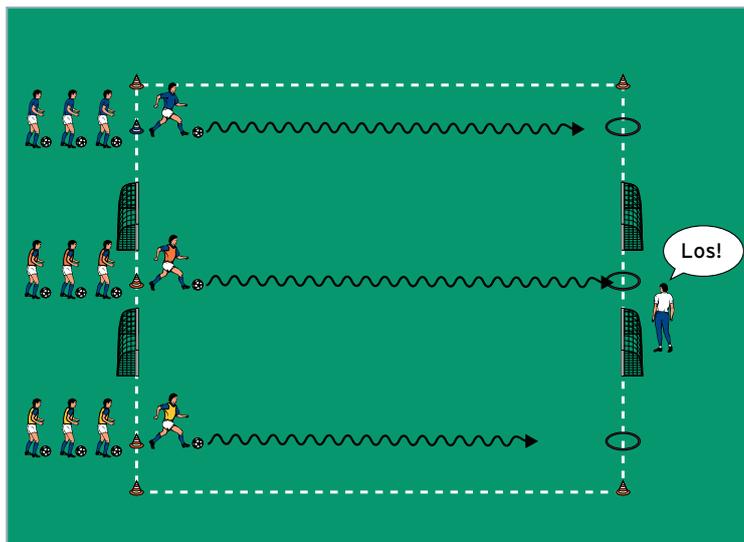
- Die Spieler jedes Teams an den Starthütchen gerade gegenüber postieren.
- Die Spieler durch das Feld diagonal in den Reifen dribbeln lassen.

### Tipps und Korrekturen

- Sind keine Minitore vorhanden, Stangen- oder Hütchentore markieren.
- Als Trainer den Spieler, der den Ball zuerst im Reifen gestoppt hat, laut aufrufen.
- Schließen die Angreifer zu früh ab, eine Zone vor den Minitoren markieren, in die die Angreifer zunächst dribbeln müssen.
- Innerhalb der Teams wechseln die Spieler nach jedem Durchgang Position und Aufgabe und stellen sich am anderen Starthütchen an.

# SCHLUSSTEIL: Dribbel-Turnier

von Klaus Pabst (23.02.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie 2 Minitore aufstellen
- Auf einer Grundlinie 3 Starthütchen aufstellen und auf der Grundlinie gegenüber 3 Reifen auslegen
- 3 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen und dribbeln durch das Feld gerade in den Reifen gegenüber.
- Der siegreiche Spieler gewinnt 1 Punkt für sein Team.
- Nachdem alle Spieler einmal in den Reifen gedribbelt sind, startet ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden', wobei das Team mit den meisten Punkten zunächst gegen das zweit- und dann drittplatzierte Team spielt.
- Jeder Sieg im Dribbling zu den Reifen und jeder erzielte Treffer im Spiel ergibt 1 Punkt. Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

## Variationen

- Die Spieler des pausierenden Teams sind Anspieler auf den Seiten- und Grundlinien.
- Ein Minitor mittig auf jeder Linie des Feldes aufstellen. Jedes Team verteidigt 2 Minitore und greift auf die anderen beiden an.
- Ein Minitor mittig auf jeder Linie des Feldes aufstellen. Das ballbesitzende Team greift auf alle 4 Minitore an.

## Tipps und Korrekturen

- Sind keine Minitore vorhanden, Stangen- oder Hütchentore verwenden.
- Mit kurzer Spielzeit von jeweils 3 Minuten spielen und möglichst mehrere Turnierrunden durchführen. Jede Turnierrunde mit einem Wett-Dribbling in die Reifen starten.
- Gegebenenfalls Zonen vor den Minitoren markieren, in die die Angreifer vor einem Torabschluss zunächst dribbeln müssen.
- Als Trainer die Punkte für jedes Team laut mitzählen und notieren.