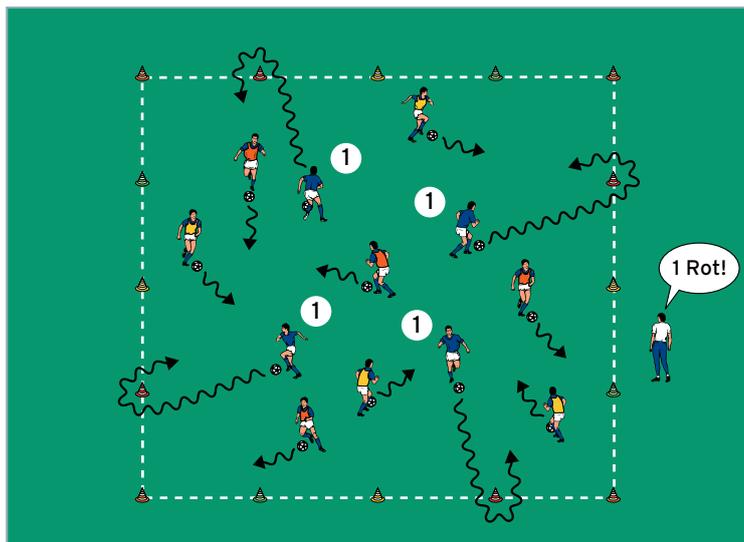


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Ampeln

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Hütchenquadrat errichten
- An jeder Seite des Feldes 3 farbige Hütchen (Rot/Gelb/Grün) aufstellen
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern bilden
- Jeder Spieler erhält eine Nummer von 1 bis 4 und 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe und einer Nummer die jeweilige Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler umdribbeln nun eines der angesagten Hütchen.
- Dabei darf jedes Hütchen nur von einem Spieler genutzt werden.

Variationen

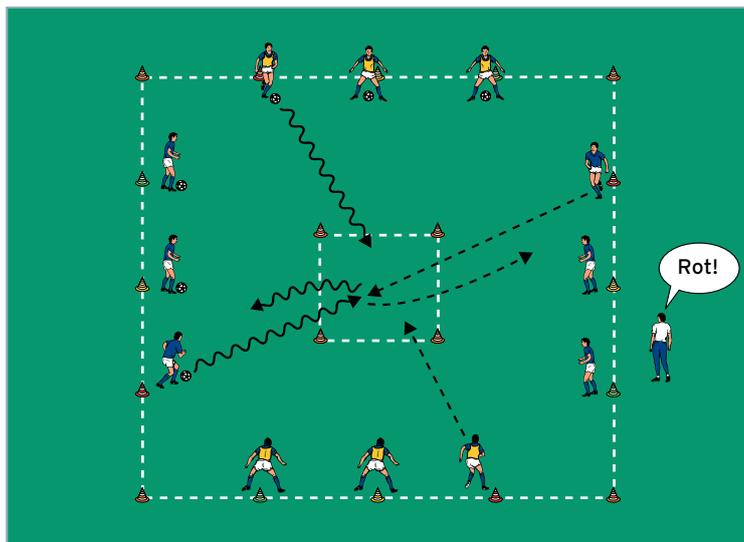
- Die Spieler kappen den Ball kurz vor dem Hütchen ab und starten in die andere Richtung.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- In der freien Dribbelphase führen die Spieler selbstständig verschiedene Finten (z.B. Übersteiger, Schere usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Breite und Tiefe des Feldes ausnutzen und nicht nur im Zentrum dribbeln.
- Der Spieler, der zuerst das Hütchen erreicht, kann dieses für seine Aktion nutzen.
- Nach Umdribbeln des Hütchens im leicht erhöhten Tempo weiterdribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Farben-Partner

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Mittig im Feld ein 6 x 6 Meter großes Hütchenquadrat markieren
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Innerhalb der Teams Spielerpaare mit je 1 Ball einteilen
- Die Paare einander gegenüber an den Hütchen aufstellen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Der aufgerufene Ballbesitzer dribbelt ins kleine Feld und stoppt den Ball.
- Anschließend sprintet er zu seinem Partner und schlägt diesen ab.
- Dieser läuft ins kleine Feld, nimmt einen Ball in die Bewegung mit und dribbelt zum freien Hütchen auf der gegenüberliegenden Seite.
- Der Spieler, der zuerst das freie Hütchen erreicht, erhält 1 Punkt für sich und seinen Partner.

Variationen

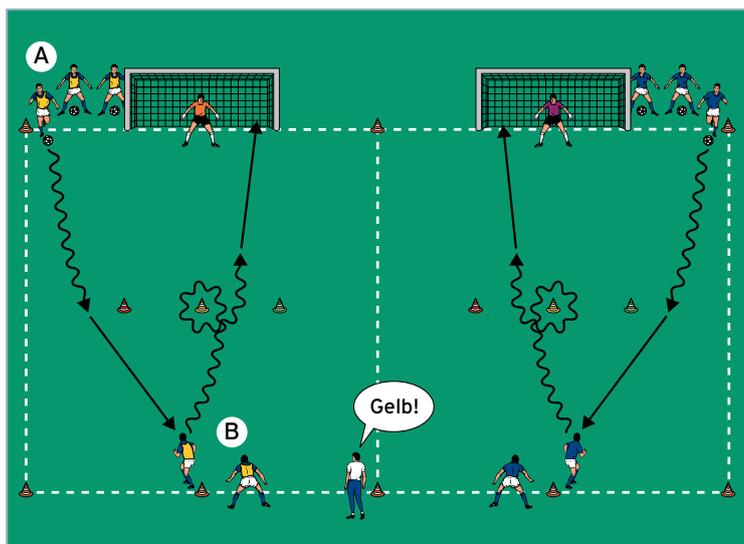
- Eine Finte in das Dribbling einbauen.
- Statt Farben Gegenstände nennen (Sonne = gelb).
- Den Dribbelfuß vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen erst zum Partner starten, wenn der Ball im Feld liegt.
- Sollte der Ball aus dem Feld rollen, müssen sie ihn zurücklegen.
- Nach einigen Durchgängen die Positionen tauschen.

HAUPTTEIL 1: Ampel-Torschuss I

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Zwei 25 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf je einer Grundlinie 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Tor 3 verschiedenfarbige Hütchen (Rot/Gelb/Grün) aufstellen
- 2 Gruppen zu je 5 Spielern bilden und auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die jeweilige Aktion.
- A dribbelt ins Feld und passt zu B, der nach einer Auftaktbewegung nach vorne mitnimmt, das aufgerufene Hütchen umdribbelt und abschließt.
- Anschließend tauschen die Spieler die Positionen.
- Welcher Spieler erzielt zuerst 6 Treffer?

Variationen

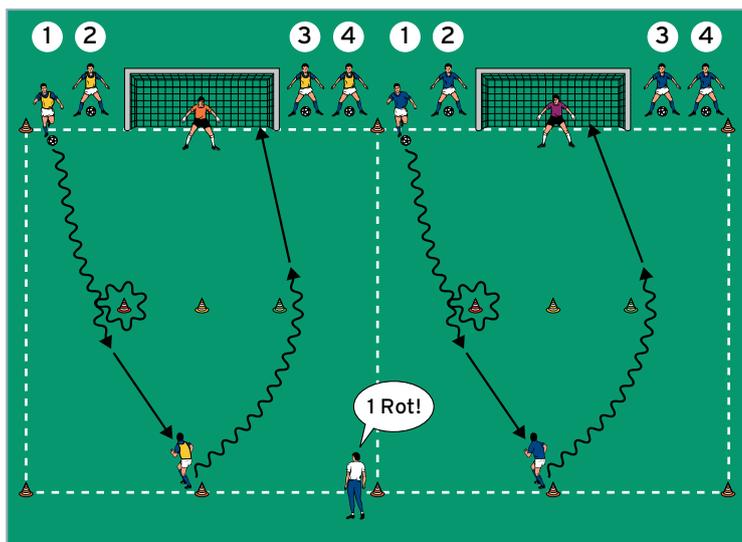
- Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 2 Punkte für sein Team.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

Tipps und Korrekturen

- Jeder Spieler zählt seine Treffer selbst laut mit.
- Zielstrebig abschließen.
- Mit möglichst wenig Kontakten dribbeln.

HAUPTTEIL 2: Ampel-Torschuss II

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe und einer Nummer die jeweilige Aktion.
- Der aufgerufene Spieler dribbelt ins Feld und umdribbelt das vorgegebene Hütchen.
- Anschließend passt er zu seinem Partner.
- Dieser nimmt in die Bewegung mit, dribbelt außen an der Hütchenreihe vorbei und schließt ab.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für sein Team.

Variationen

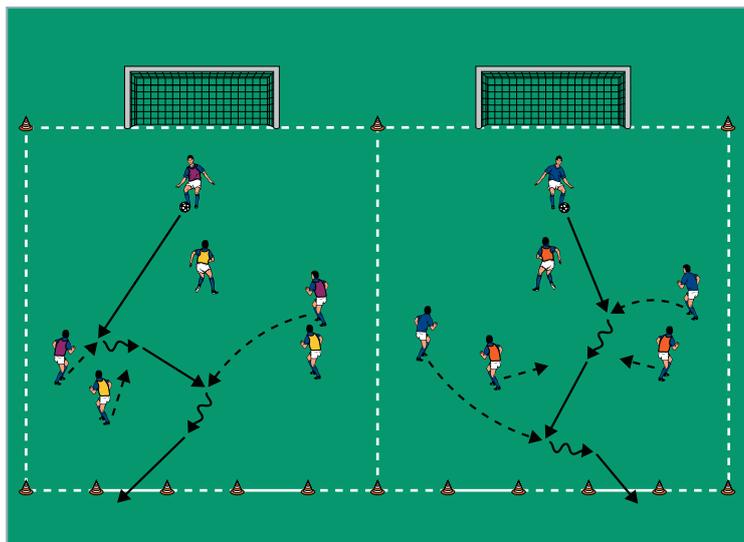
- Der Passempfänger dribbelt am gleichen Hütchen vorbei wie sein Partner.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Der Trainer ruft zusätzlich die Seite der Hütchenreihe auf, an der der Passempfänger vorbeidribbelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktion läuft von Beginn an als Wettkampf ab.
- Zielstrebig abschließen. Entsprechend muss der Passempfänger kein Hütchen komplett umdribbeln.
- Als Trainer die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 3

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Auf der Grundlinie gegenüber des Tores je 2 Dribbellinien markieren
- 4 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden

Ablauf

- Die Mannschaften treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- Ein Team erhält für jeweils 2 Minuten das Angriffsrecht und startet jeden Angriff vom Tor aus.
- Die Ballbesitzer versuchen, über eine der beiden Hütchenlinien zu dribbeln.
- Erobert die gegnerische Mannschaft den Ball, so kontert sie auf das unbesetzte Tor.

Variationen

- Auf Minitorre spielen.
- Für erfolgreiche Liniendribblings 2 Punkte vergeben.
- Der letzte Mann darf als Torhüter mit der Hand agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 2 Minuten die Seiten wechseln.
- Die Spiele finden in Turnierform 'jeder gegen jeden' statt.
- Vor jedem Spiel ausreichend Bälle an den Toren bereitlegen.