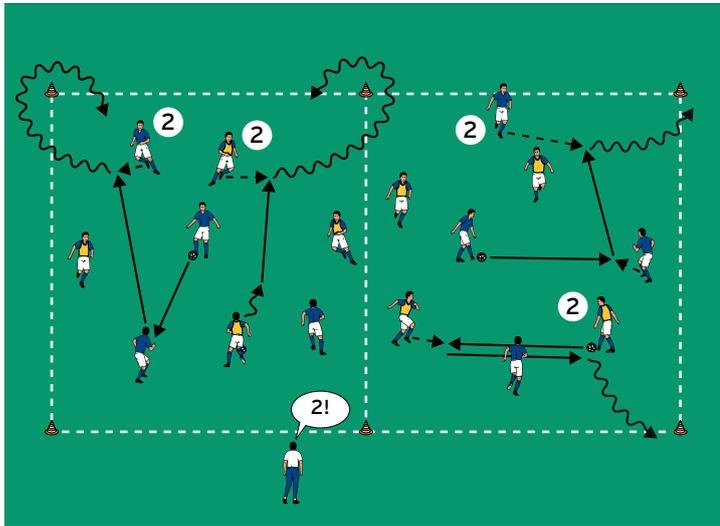


THEMA: IM DRIBBLING SCHNELL DIE RICHTUNG WECHSELN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN-SAMMLUNG I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Auf das Kommando müssen die Spieler schnellstmöglich zu den aufgerufenen Spielern passen.
- ▶ Die Passempfänger umdribbeln danach jeweils ein Eckhütchen.
- ▶ Jedes umdribbelte Hütchen ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

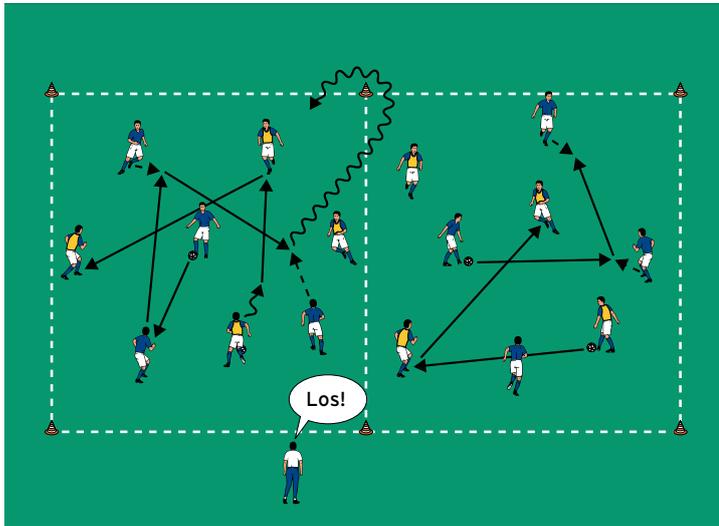
VARIATIONEN

- ▶ Auf dem Weg zum Hütchen müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten möglichst alle Bereiche des Feldes besetzen.
- ▶ Dabei stets auch die Spieler der jeweils anderen Gruppe im Auge behalten, die im gleichen Feld üben.
- ▶ Als Trainer die Kommandos kurz nacheinander aufrufen.

THEMA: IM DRIBBLING SCHNELL DIE RICHTUNG WECHSELN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHEN-SAMMLUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando muss jeweils zu allen Spielern der Gruppe gepasst werden.
- ▶ Der letzte Spieler umdribbelt ein Hütchen und startet die jeweils nächste Aktion.
- ▶ Jeder Spieler der Gruppe muss ein Hütchen umdribbeln.
- ▶ Jedes Hütchen darf aber nur einmal von jeder Gruppe angesteuert werden.
- ▶ Welche Gruppe ist zuerst mit allen Durchgängen fertig?

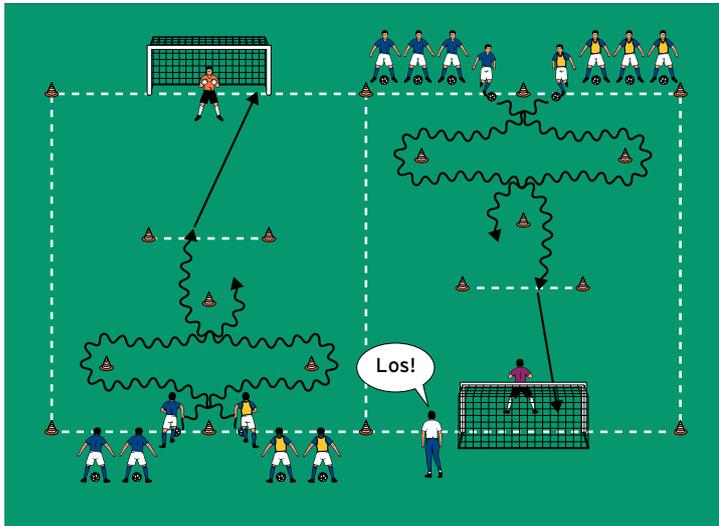
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Zuspiele in der Gruppe müssen per Kopf erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der grobe Ablauf der Aktion bleibt bestehen.
- ▶ Alle Spieler sind dauerhaft in die Aktion eingebunden.
- ▶ Da jedes Hütchen nur einmal genutzt werden darf, müssen alle dabei hochkonzentriert sein.

THEMA: IM DRIBBLING SCHNELL DIE RICHTUNG WECHSELN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLES ABKAPPEN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Dribbelhütchen aufstellen und eine Linie markieren
- ▶ Spielerpaare bilden
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Spieler umdribbeln die Wendehütchen.
- ▶ Danach dribbeln sie über die Hütchenlinie.
- ▶ Der Spieler, der zuerst über die Linie dribbelt, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Anschließend stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

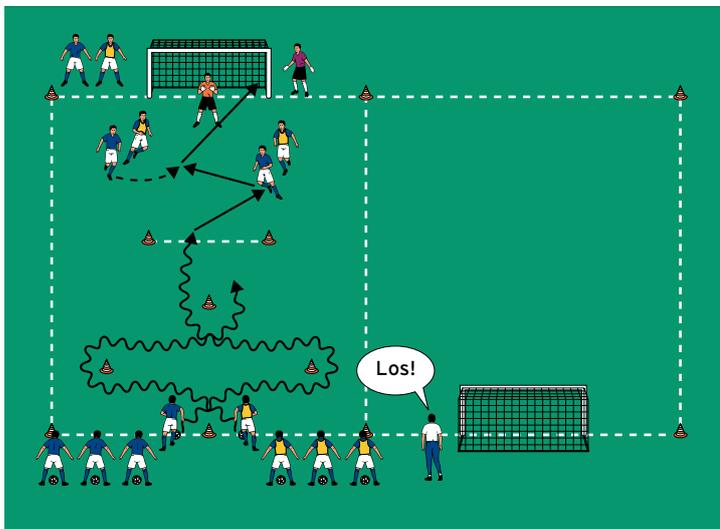
VARIATIONEN

- ▶ Der Torschuss muss nach Überdribbeln der Linie mit dem zweiten Kontakt erfolgen (vorlegen, schießen).
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Linie überdribbelt, kann anschließend versuchen, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen in der Aktion zwei Richtungswechsel vornehmen.
- ▶ Hierzu müssen sie den Ball mit einer deutlichen Kappbewegung in die jeweils andere Richtung mitnehmen.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die Spieler die Startseiten.

THEMA: IM DRIBBLING SCHNELL DIE RICHTUNG WECHSELN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLES ABKAPPEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Startspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die jeweils ersten Spieler die Wendehütchen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, wird Angreifer und startet im Zusammenspiel mit seinen beiden Mitspielern vor dem Tor eine 3-gegen-2-Situation bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, über die Hütchenlinie zu dribbeln.

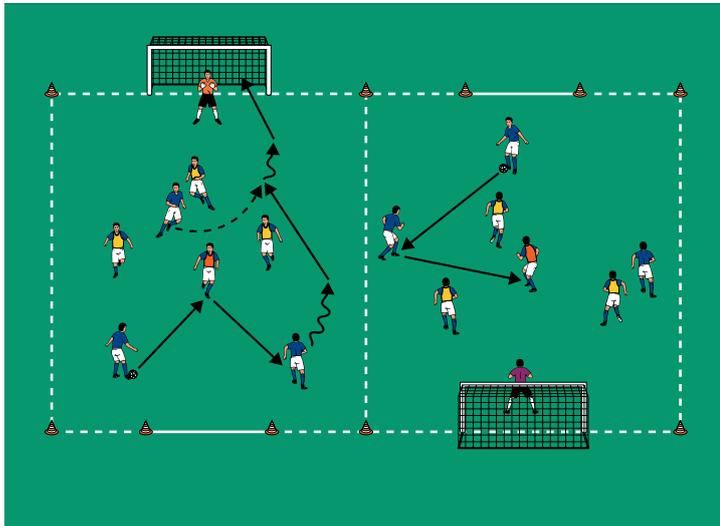
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen die Aktion mit maximal 3 Pässen abschließen.
- ▶ Der im Dribbelduell unterlegene Spieler darf nach 3 Sekunden als weiterer Verteidiger ins Feld nachstarten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Dribbling zum Auftakt bleibt unverändert.
- ▶ Als Trainer in der Nähe der Hütchenlinie aufstellen und den Sieger des Dribbelduels sofort laut ansagen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

THEMA: IM DRIBBLING SCHNELL DIE RICHTUNG WECHSELN



SCHLUSSTEIL:

3 PLUS 1 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Wendehütchen entfernen
- ▶ Gegenüber von den Toren je eine Hütchenlinie markieren
- ▶ Pro Feld 1 Anspieler bestimmen
- ▶ 4 Mannschaften einteilen

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter und die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- ▶ Die Mannschaft, die auf das große Tor angreift, kann den neutralen Spieler in die Aktion einbeziehen.
- ▶ Dieser kann wie ein normaler Angreifer frei agieren und auch Tore schießen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Nach 3 Minuten die Seiten wechseln.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Der Anspieler muss mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Konter Tore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spiele laufen möglichst frei ab.
- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- ▶ Jede Aktion wird von den Grundlinien aus gestartet.