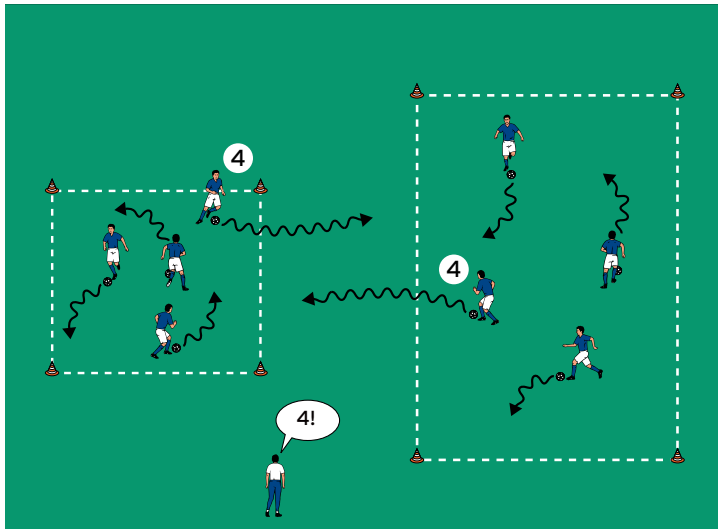


## THEMA: TRICKREICHES DRIBBLING



### AUFWÄRMEN 1:

#### SCHNELLER FELDERWECHSEL

##### ORGANISATION

- ▶ 1 großes und 1 kleines Feld errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in den Feldern umher.
- ▶ Im kleinen Feld sollen sie den Ball eng am Fuß führen und möglichst viele Richtungswechsel ausführen.
- ▶ Im großen Feld sollen die Spieler möglichst viele Finten ins Dribbling integrieren (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler dribbeln daraufhin sofort ins jeweils andere Feld.

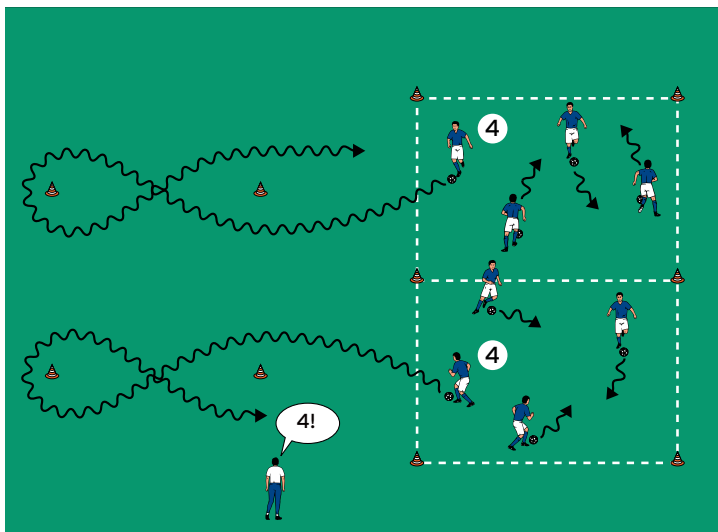
##### VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Felderwechsel darf der neue Spieler im großen Feld die Finten vorgeben.
- ▶ Die Spieler jonglieren ins jeweils andere Feld.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im großen Feld sollten die Spieler die Finten zunächst selbst wählen dürfen.
- ▶ Nach einer Finte das Dribbeltempo jeweils erkennbar forcieren.

## THEMA: TRICKREICHES DRIBBLING



### AUFWÄRMEN 2:

#### ACHTER-DRIBBLING

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Das große Feld in 2 Hälften teilen
- ▶ Die Gruppen jetzt in beiden Feldhälften aufstellen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball
- ▶ Die Eckhütchen des kleinen Feldes als Dribbelhütchen nutzen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldhälften umher.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und umdribbeln die Dribbelhütchen in Form einer Acht.
- ▶ Anschließend dribbeln sie in die eigene Feldhälfte zurück.
- ▶ Der Spieler, der zuerst wieder ins eigene Feld dribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

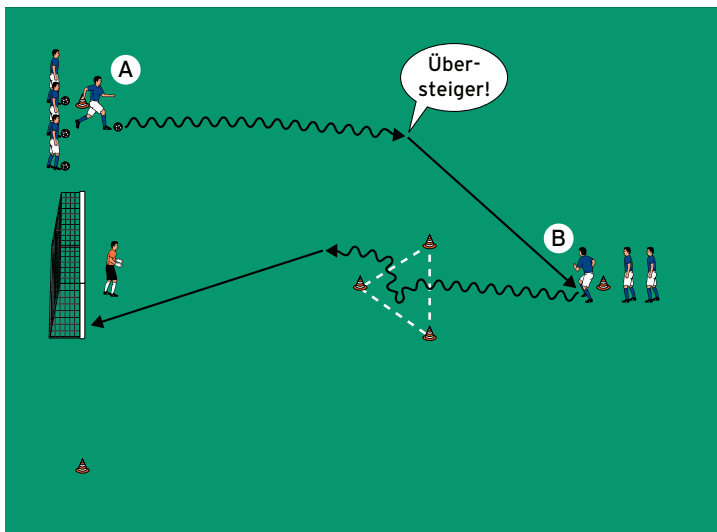
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt zusätzlich eine Finte vor, die auf dem Weg zum kleinen Feld ausgeführt werden soll.
- ▶ Die Aktion läuft als Staffel ab: Welche Mannschaft erreicht zuerst wieder komplett ihre Feldhälfte?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer kann den Aufbau aus dem ersten Aufwärmteil weitgehend übernehmen.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler ständig in Bewegung sind und das gesamte Feld ausnutzen.

## THEMA: TRICKREICHES DRIBBLING



### HAUPTTEIL 1:

#### FINTIER-DREIECK

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 1 Tor mit Torhüter und 1 Hütchendreieck errichten
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle.

##### ABLAUF

- ▶ A dribbelt ins Feld und passt zu B.
- ▶ Dabei ruft er laut eine Finte auf.
- ▶ B nimmt in die Bewegung mit und führt die vorgegebene Finte im Hütchendreieck aus.
- ▶ Nachdem B das Feld verlassen hat, schließt er auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben.

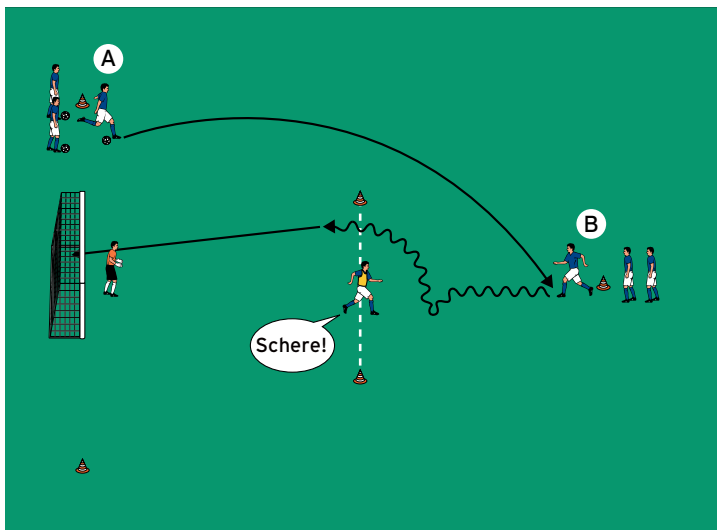
##### VARIATIONEN

- ▶ A macht die Finte jeweils vor, bevor er zu B spielt.
- ▶ Die Größe des Hütchendreiecks variieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn der Übung wird der Trainer merken, dass die Spieler die Namen der Finten nicht mehr so parat haben, wie in den unteren Altersklassen.
- ▶ Dennoch sollte der Trainer die Spieler animieren, unterschiedliche Finten auszuwählen und diese präzise durchzuführen.

## THEMA: TRICKREICHES DRIBBLING



### HAUPTTEIL 2:

#### FINTIER-LINIE

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Hütchendreieck durch eine Linie ersetzen
- ▶ 1 Verteidiger benennen und auf der Linie aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ A spielt einen Flugball auf B.
- ▶ Gleichzeitig ruft der Verteidiger laut eine Finte auf.
- ▶ B kontrolliert das Zuspiel und dribbelt in Richtung Hütchenlinie.
- ▶ Dabei führt er die angesagte Finte aus.
- ▶ Anschließend versucht B, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

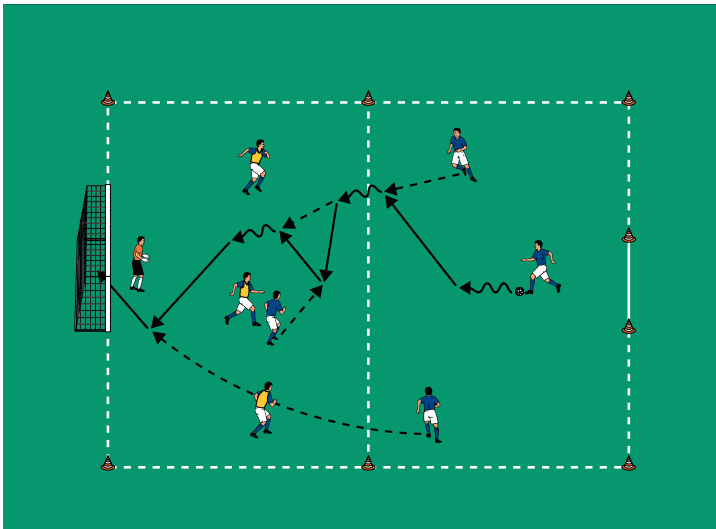
##### VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer kann selbst die Finte auswählen.
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils als Angreifer und Verteidiger agieren lassen. Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger muss zunächst auf der Linie bleiben, bis der Angreifer die aufgerufene Finte korrekt ausgeführt hat.
- ▶ Anschließend auf ein zielstrebiges Dribbling im 1 gegen 1 achten.
- ▶ Den Verteidiger regelmäßig wechseln.

## THEMA: TRICKREICHES DRIBBLING



### SCHLUSSTEIL:

### DRIBBEL-LINIE

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Das Verteidigungs-Team stellt 1 Torhüter

#### ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern von der Grundlinie aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 3 in die gegnerische Hälfte zu dribbeln und dort auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie über die Hütchenlinie.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

#### VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Erzielt der Angreifer das Tor, der auch in die Angriffshälfte gedribbelt ist, so zählt dieser Treffer doppelt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dadurch, dass die Angreifer zunächst in die gegnerische Hälfte dribbeln müssen, erhält auch dieses Überzahlspiel einen Dribbelschwerpunkt.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen frontal offensiv dribbeln und zielstrebig abschließen.
- ▶ Die Aufgaben nach einer Weile tauschen.