

Aufwärmen

- 2m breite Hütchentore in einem Kreis von 12m Durchmesser anordnen
- Ein Hütchentor weniger als Spieler in der Gruppe
- Jeden Spieler mit Ball gleichmäßig verteilen
- Verschiedene Dribblingaufgaben, bei akustischem/visuellen Signal soll jeder Spieler Ball in Hütchentor stoppen und sich setzen
- Wer übrig bleibt „Strafaufgabe“

Aufgabe 1: Dribbling Innenseite rechts/links Wechsel je Tor

Aufgabe 2: Dribbling Spann rechts/links Wechsel je Tor

Aufgabe 3: Dribbling Außenseite rechts/links Wechsel je Tor

Aufgabe 4: Ball mit Sohle rechts/links Wechsel je Tor

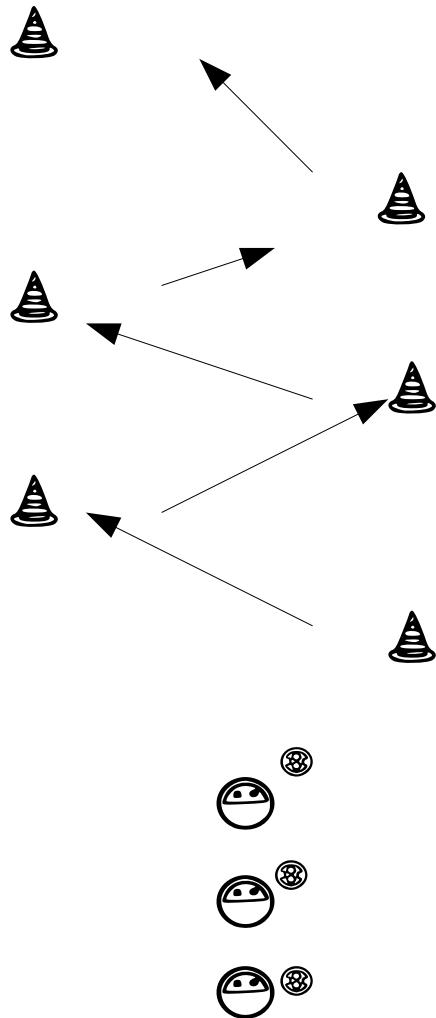
Aufgabe 5: Ball pendeln vorwärts/rückwärts Wechsel je Tor

Coachinghinweise

- Einführung Begriffe Raumgreifendes vs Enges Dribbling, da es die meisten sowieso machen, kurz und eng im Tor, dann schnell und weit zum nächsten
- Raumgreifend: wenn kein V in der Nähe, wenn schnell Weg überbrückt werden muss
- Eng: Wenn V in der Nähe, Ballkontrolle um schnell reagieren zu können
- Nahe bei den Hütchentoren wurde eng gedribbelt, dann schnell weit zum nächsten!
- Erinnerung Ballkontakte, Konzentration auf technische Ausführung!

1) Staffelsprintwettbewerb

- Parcour zweifach aufbauen, zusätzliches Start- und Zielhütchen markieren
- Die Spieler sprinten im Zick-Zack außen um die Hütchen
- Schnelle lange Schritte zwischen Hütchen, mit kurzen leichten Schritten um Hütchen
- Beschleunigen und Abbremsen



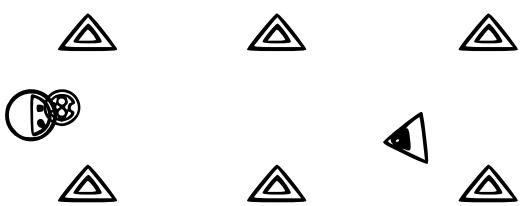
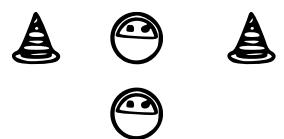
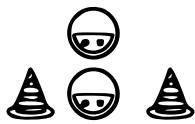
2) Dribblingwettkampf

- Die Spieler dribbeln durch den Hütchenparcours
 - Linke Hütchen mit links, rechte mit rechts umdribbeln
- F: Warum ist es besser mit dem Fuß der weiter vom Hütchen entfernt ist zu dribbeln?**
- Gegnerferne Fuß
 - Körper zwischen Ball und Gegner
 - Um die Hütchen enge Ballführung, zwischen Hütchen schnelles raumgreifendes Dribbling
- F: Welche Dribblingart nutze ich bei Gegnerdruck und welche bei Platz?**
- Gegnerdruck: enge Ballführung um schnell zu fintieren oder zu reagieren
 - Platz: schnelles raumgreifendes Dribbling, möglichst schnell viel Raum gutmachen



3) Dribbling und Druckpass als Torschuss (WK)

- 2 Gruppen einteilen und neben den Minitoren postieren
- Vor den Toren etwa 10-12m entfernt ein Hütchen aufstellen
- Dribbling um Hütchen, Torabschluss mit Druckpass, Sprint zur Gruppe und nächsten Spieler abschlagen
- Punkte:
 - Tor = 1 Punkt
 - Wer zuerst trifft = Zusatzpunkt
 - Tore zählen nur bei Druckpass und korrektem Fuß
- 5x3 Minuten



Aufwärmen

- 4 Vierecke auf beiden Seiten in der Größe 10x10m markieren
 - 5m entfernt ein Starthütchen
 - Jeden Spieler mit Ball gleichmäßig verteilen
 - Dribbling durch den Schlauch mit wechselnden Aufgaben (Füßen) je Viereck
 - 10 Ballkontakte pro Viereck anstreben, je 2 Durchgänge
- Aufgabe 1:** Dribbling Innenseite rechts/links Wechsel je Viereck
- Aufgabe 2:** Dribbling Spann rechts/links Wechsel je Viereck
- Aufgabe 3:** Dribbling Außenseite rechts/links Wechsel je Viereck
- Aufgabe 4:** Ball mit Sohle rechts/links Wechsel je Viereck (5 Kontakte)
- Aufgabe 5:** Ball pendeln vorwärts/rückwärts Wechsel je Viereck
- Aufgabe 6:** Sprintwettkampf, wer dribbelt zuerst über die letzte Linie?
Der Ball darf dabei in jedem Feld nur einmal berührt werden
(raumgreifendes Dribbling)
- Variante: ein Feld benennen in dem der Ball 4x berührt werden muss bevor es wieder mit einem Kontakt weitergeht*

Coachinghinweise

- Durch Ballkontakte werden wir besser, Konzentration auf technische Ausführung
- Welche Position hat im Spiel die meisten Ballkontakte? Welcher Spieler in der Buli? (Thiago 185, entspricht etwa 600)
- Über 1000 Ballkontakte nach aufwärmen, heißt besser als 90 Minuten bei Bayern spielen ;)

1v1

- Aufbau aus Aufwärmen beibehalten, je nach Spieleranzahl zusätzliche Felder hinzufügen
- Es wird quer 1v1 gespielt mit Überdribbeln der Linien für Torerfolg
- 3 Minuten Spielzeit, Sieger rücken ein Feld nach rechts
- 6 Durchgänge

Torschussrundlauf

- Aufbau aus dem Aufwärmen beibehalten
 - A passt in das Viereck vor B, B soll aus dem Lauf den Ball aus dem Viereck mitnehmen und ins Viereck vor C passen
 - C nimmt nach vorne aus dem Lauf aus dem Viereck mit, fintiert Winkel und schließt auf Tor ab
- Position weiter, Schütze rückt ins Tor
über