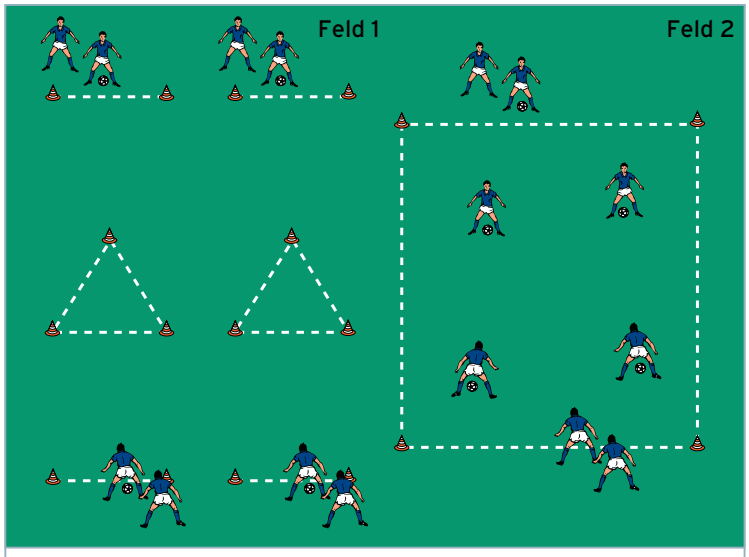
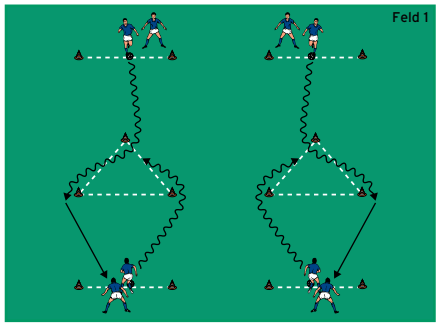
AUFWÄRMEN 1: Halbe Acht

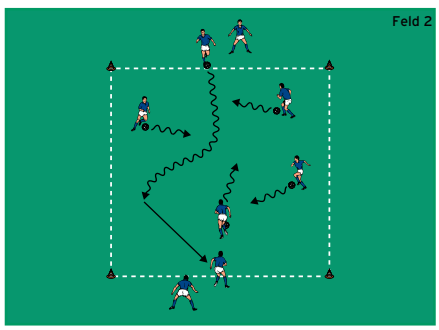
von Ralf Peter (19.04.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 Felder mit jeweils 1 Hütchendreick und 2 Hütchenlinien errichten
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler postieren sich auf den Hütchenlinien. Der jeweils erste hat 1 Ball.
- Die ersten Spieler starten von beiden Seiten gleichzeitig ins Feld und umdribbeln jeweils 2 Hütchen des Dreiecks in Form einer halben Acht.
- Anschließend passen sie zu den nachfolgenden Spielern auf der jeweils anderen Seite und stellen sich dort wieder an.

Feld 2

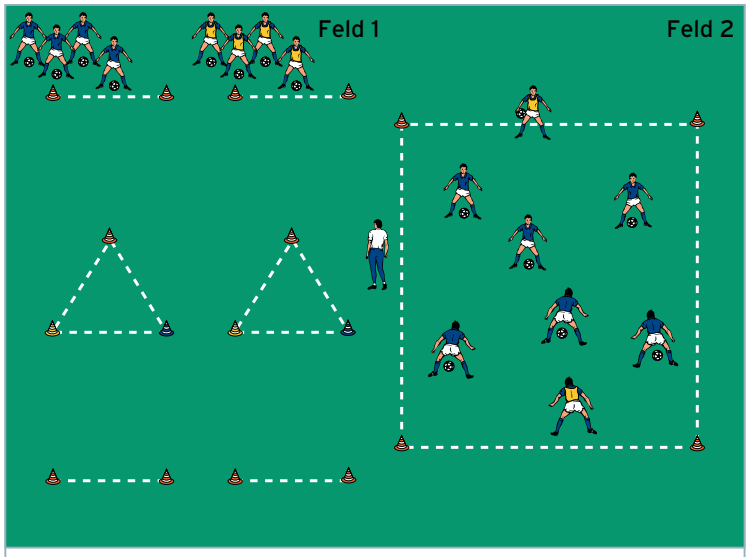
- 4 Spieler dribbeln im Feld.
- Die übrigen postieren sich an 2 gegenüberliegenden Seiten. Der erste Spieler auf einer Seite hat 1 Ball.
- Er führt den Ball durch die dribbelnden Spieler im Feld hindurch zur anderen Seite und passt dort zum Mitspieler, der ebenfalls ins Feld dribbelt usw.

Tipps und Korrekturen

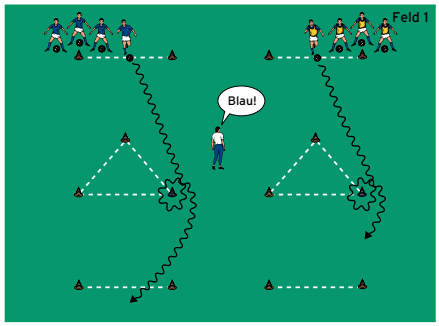
- In Feld 1 immer gleichzeitig starten, damit im Hütchendreieck gegenseitige Ausweichbewegungen durchgeführt werden müssen. Gegebenenfalls nach einem Trainerkommando beginnen.
- Im Hütchendreieck möglichst auf unterschiedlichen Wegen dribbeln. Hierfür den Kopf heben, um das Dribbling des anderen Spielers beobachten zu können.
- Die Dribbelrichtung mit kurzen 'Kappbewegungen' (Innen- oder Außenseite) plötzlich wechseln.
- In Feld 2 auf möglichst häufige Richtungswechsel der Dribbler im Feld achten.

AUFWÄRMEN 2: Farbenwettlauf

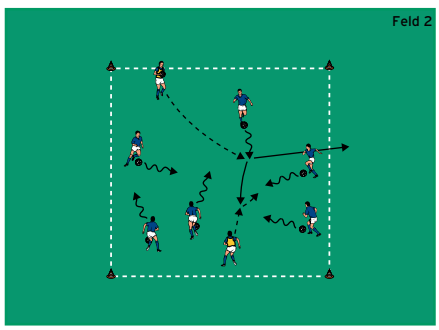
von Ralf Peter (19.04.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Hütchendreieck mit verschiedenfarbigen Hütchen versehen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und auf die Stationen verteilen. Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe den Wettkampf: Die Spieler starten ins Feld, umdribbeln das aufgerufene Hütchen vollständig und dribbeln anschließend über die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Feld 2

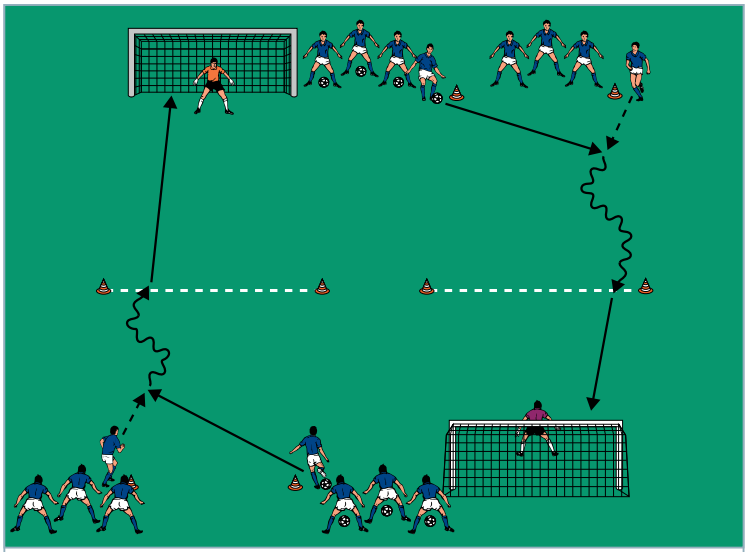
- Ein Fängerpaar im Feld postieren. Ein Spieler hält 1 Ball in der Hand.
- Die restlichen Spieler dribbeln im Feld.
- Auf ein Trainerkommando versucht der Fänger mit Ball, den Ball eines Dribblers aus dem Feld zu spielen.
- Anschließend wirft er seinen Ball zum Partner und gibt so das Fangrecht weiter.
- Welches Paar spielt in 1 Minute die meisten Bälle aus dem Feld?

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 das entsprechendfarbige Hütchen möglichst eng umdribbeln.
- Der Trainer kann als Variation auch die Art und Weise vorgeben, in der die Spieler das Hütchen umdribbeln müssen (z.B. nur mit Außen-/Innenseite, nur mit rechts/links).
- Als Startkommando alternativ ein entsprechendfarbiges Leibchen hochhalten.
- Nach dem Wettlauf können die Spieler hinter der überdribbelten Hütchenlinie warten und müssen nicht auf die andere Seite zurückkehren.

HAUPTTEIL 1: Abkapp-Rundlauf I

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern diagonal versetzt aufstellen
- Vor jedem Tor 1 Hütchenlinie sowie Positionshütchen errichten
- Die Spieler gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler am jeweils rechten Starthütchen haben die Bälle. Der erste Spieler mit Ball passt diagonal in den Lauf des vom anderen Positionshütchen ins Feld startenden Mitspielers.
- Dieser nimmt mit einer deutlichen Kappbewegung entgegengesetzt zur Laufrichtung mit und schließt von der Hütchenlinie aus auf das Tor ab.
- Anschließend Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

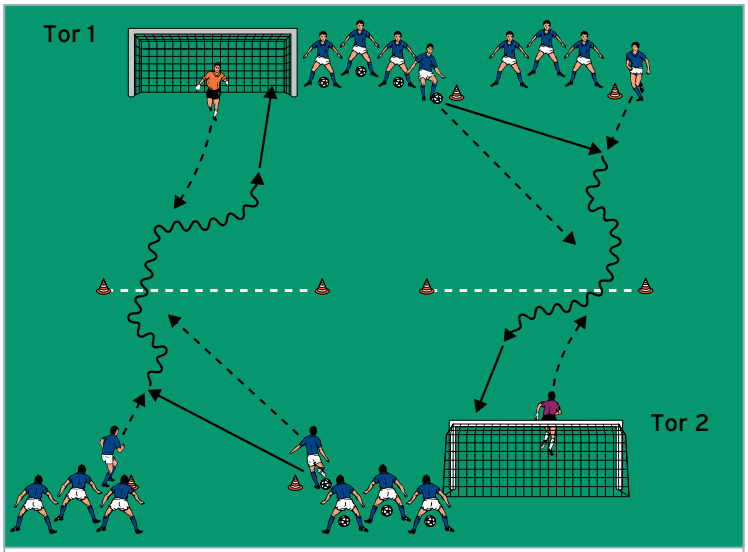
- Die Spieler am jeweils linken Starthütchen haben die Bälle.
- Eine frei wählbare Finte in das Dribbling einbauen.
- Der Passgeber gibt die Finte per Zuruf vor, die der Dribbler ausführen muss (z.B. Schere, Übersteiger).

Tipps und Korrekturen

- 'Komplizierte' Finten gehen häufig zu Lasten der Effektivität des Dribblings. Eine einfache und plötzliche Richtungsänderung reicht oftmals aus, um sich vom Gegenspieler zu lösen und einen Bewegungsvorsprung zu erhalten. Deshalb 'Kappbewegungen' immer wieder in das Training einbauen.
- Auf eine enge Ballführung achten: "Jeder Schritt berührt den Ball!"

HAUPTTEIL 2: Abkapp-Rundlauf II

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Der Passgeber startet jetzt nach seinem Zuspiel als Verteidiger ins Feld.
- Den Torhüter bei Tor 1 im 1 gegen 1 ausspielen.
- Bei Tor 2 von der Schusslinie aus auf das Tor abschließen.

Variationen

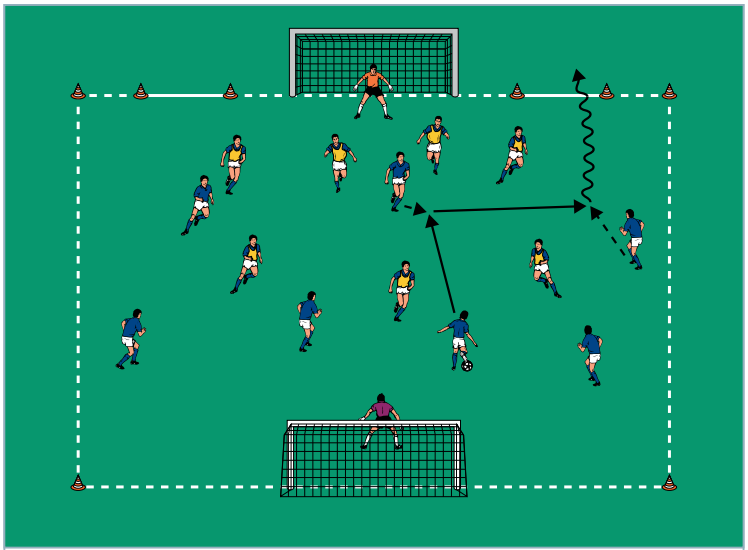
- Gelingt es einem Spieler, ein Tor zu erzielen, so behält er das Angriffsrecht.
- Spätestens nach 3 Durchgängen das Angriffsrecht tauschen.
- Der Verteidiger darf erst nach dem ersten Ballkontakt des Passempfängers ins Feld nachstarten.

Tipps und Korrekturen

- Der Dribbler soll entschlossen abkappen und schnellstmöglich den Laufweg des Verteidigers kreuzen, wenn dieser zu nah kommt.
- Möglichst mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln und beidfüßig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Dribbel-Team

von Ralf Peter (19.04.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- Neben einem Tor beidseitig 2 Hütchentore markieren
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- 7 gegen 7, ein Team greift auf das große Tor und die beiden Hütchenlinien an, die überdribbelt werden müssen. Das andere kontert auf das Tor mit Torhüter.
- Für jeden Treffer auf einem der Großtore werden 2, für das Überdribbeln der Hütchenlinien je 1 Punkt vergeben.
- Nach 5 Minuten die Seiten und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Das Konter-Team muss mit höchstens 3 Ballkontakten agieren.
- Ohne Eckstöße spielen. Jede Aktion wird von den Torhütern eingeleitet.
- Das Konter-Team erhält bei Torerfolg nur 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Durch einen Dribbelversuch über eine Hütchenlinie wird die Aufmerksamkeit der Verteidiger häufig auf den Ballbesitzer gelenkt, wodurch vor dem Tor bzw. auf der ballfernen Seite Räume entstehen können.
- Die Bewegungsrichtung blitzschnell ändern und zielstrebig auf die andere Seite verlagern bzw. auf eines der Tore abschließen/-zusteuern.