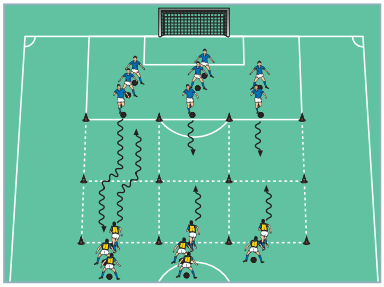
AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Zweikämpfe

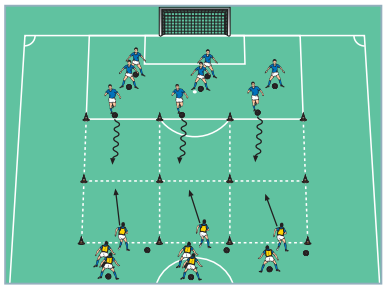
von Frank Engel (21.02.2014)



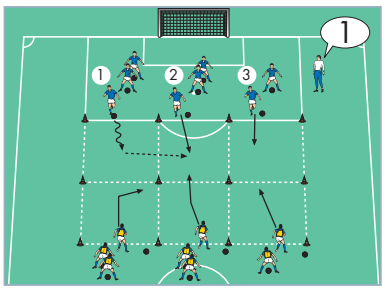
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Sechs 10 x 10 Meter große Felder errichten
- Die Spieler in 2 Mannschaften einteilen und jeweils einer Seite zuweisen (siehe Abbildung)

Ablauf

Übung 1

- Auf Kommando des Trainers dribbeln die jeweils ersten Spieler aufeinander zu.
- Kurz vor der Mitte führen beide Spieler jeweils eine Finte zur gleichen Seite aus und stellen sich an der gegenüberliegenden Gruppe an.
- Im Anschluss starten die nächsten Spieler.

Übung 2

- 1 gegen 1 in den Feldern.
- Auf Kommando des Trainers dribbeln die Angreifer ins Feld, sollen sich gegen die Verteidiger durchsetzen und über die gegnerische Linie dribbeln.
- Erobern der Verteidiger den Ball, dribbeln sie ebenfalls über die gegnerische Linie.
- Nach dem Durchgang Aufgabenwechsel.

Übung 3

- Spiel 3 gegen 3. Die Felder durchnummerieren.
- Der Trainer gibt durch Kommando (1 bis 3) vor, welcher Spieler ins Feld dribbelt.
- Anschließend 3 gegen 3 mit dem Ziel, über die gegnerische Linie zu dribbeln.
- Nach 2 Durchgängen Aufgabenwechsel.

Tipps und Korrekturen

- Die Erwärmung steht im Vordergrund, die Zweikämpfe bei Übung 2 und 3 nicht aggressiv durchführen, Grätschen verboten!
- Die Torhüter mit in die Abläufe integrieren.
- Im 3 gegen 3 (Übung 3) erste taktische Hinweise zur Viererkette geben (Mitspieler absichern).
- Keiner der Spieler soll "seinen" Raum in der Breite verlassen.