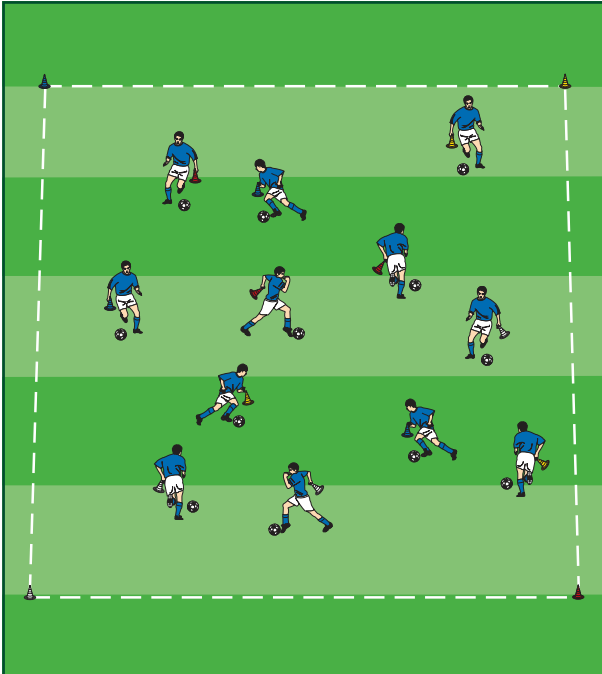


MONTAGSTRAINING

Trainingseinheit vom 09. Mai 2011

DRIBBLING IM 1-GEGEN-1



Organisation und Aufbau: „Hütchentausch“.



Praxisdemonstration von Thomas Krücken am Internationalen Trainer-Kongress 2009: Hütchenaustausch im Dribbling.



AUFWÄRMEN: HÜTCHENTAUSCH

Organisation und Ablauf

- Mit je einem weißen, roten, blauen und gelben Hütchen ein Hütchenviereck aufbauen.
- Die restlichen Hütchen der entsprechenden Farben gleichmäßig auf die Spieler verteilen (z.B. 12 Spieler: je 3 rote, blaue, gelbe und weiße Hütchen verteilen).
- Die Spieler dribbeln im Feld, jeder von ihnen hat ein Hütchen in der Hand.
- Die Dribbler tauschen ständig die Hütchen aus, dürfen aber nur andersfarbige Hütchen übergeben (nicht gelb mit gelb).
- Auf Trainerzuruf müssen alle Spieler mit den in diesem Moment gleichen Hütchen:
 - zum gleichfarbigen Feldbegrenzungshütchen
 - zum gegenüberliegenden Hütchen
 - gelb zu rot, blau zu weiß und umgekehrt
 - zum gleichfarbigen minus zwei im Uhrzeigersinn o.ä.
- Die jeweilige Verlierergruppe macht eine Zusatzaufgabe (z. B. 5 Liegestützen).

Hinweise

- Vgl. www.bdf.de: Internationaler Trainerkongress 2009, Praxisdemonstration von Thomas Krücken (Hertha BSC Berlin, jetzt Arminia Bielefeld). Internet-Link mit Online-Video: hier klicken!
- Dribbeln mit: Koordinations-, Wahrnehmungs- und Reaktionsschulung.
- Der Trainer kann die Spieler sowie die Gruppendynamik sehr gut beobachten und einschätzen: Welcher Spieler übernimmt in seiner Gruppe die Kommandos? Welcher Spieler orientiert sich nach Mitspielern, statt selbst Entscheidungen zu treffen?
- Weitere Vorteile der Aufwärmübung: gegenseitiges Coaching, Spaß.

Variationen

- Unterschiedliche Spieleranzahl: mehr verschiedene Hütchen (z. B. Größe, Farbe), evtl. Erweiterung auf ein 6- oder 8-Eck.

SPIELFÄHIGKEIT IM FUSSBALL

**Medientipp! Aus:
SPIELFÄHIGKEIT
IM FUSSBALL**

Köllner/Brandl

ISBN 978-3-9813502-0-3

Tipp und Methode für die erfolgreiche Arbeit mit einer Fußballmannschaft von Hans-Joachim Köllner und Gerd Brandl



1-gegen-1 auf 2 Jugendtore. Variation 2-gegen-2 und 3-gegen-3.

TIPP!

Wenn der Ball im Tornetz zappelt ist das für jeden Fußballspieler schöner, als durch ein Hütchentor zu treffen und dann dem ungebremsten Ball nachlaufen zu müssen – evtl. sogar ins Nachbarspielfeld.

MINITORE SIND PRAKTISCH UND MOTIVIEREND!

Weitere Informationen bei fussballtraining.de
hier klicken!



Im Panikraum: Enges Feld, hoher Druck, Pflichtkontakte, Lösungen finden! Motivation: Der Ball wird oft im Netz zappeln!

HAUPTTEIL:

1-GEGEN-1-TURNIER

Organisation und Ablauf

- Zwei Jugendtore im Abstand von ca. 20 Metern aufstellen, das Spielfeld (Breite: ca. 15 Meter) mit Hütchenlinien begrenzen.
- 1-gegen-1 auf Trainerzuspiel zwischen 2 Jugendtoren (Ausball: sofort neuen Ball einspielen).
- Jeder vs. jeden: Wer wird Zweikampfkönig?

Hinweise

- Wirkung der Zuspiele: Start des Dribblings frontal/seitlich/mit dem Rücken zum Gegner, in hohes/mittleres/geringes Tempo.
- Dadurch können alle in den vorherigen Trainingseinheiten geübten Richtungswechsel aus dem Dribbling unter Gegnerdruck stabilisiert werden.
- Im 1-gegen-1 ist der Schwerpunkt auf der individuellen Lösung, ab dem 2-gegen-2 kommen gruppentaktische Lösungen hinzu. Darauf sind die Spieler in den bisherigen Einheiten aber noch nicht methodisch vorbereitet!

Variationen

- Erweiterung bis 3-gegen-3, allerdings sind nicht geschulte gruppentaktische Situationen zu lösen. Evtl. als Abschlussspiel denkbar.
- Mix-Turnier: Die Spieler in 3 Mannschaften einteilen: Ein Team spielt im 1-gegen-1-Feld (jeder Spieler 5 Durchgänge), die beiden anderen Mannschaften spielen 2-gegen-2 bis 5-gegen-5 in einem zweiten Spielfeld.

ABSCHLUSS: TURNIER IM PANIKRAUM

Organisation und Ablauf

- 4 Teams in 2 sehr kleinen Spielfeldern. Feld 1 mit Jugendtoren, Feld 2 mit 4 Minitoren.
- Turnier jeder gegen jeden, so dass jedes Team in jedem Feld spielt.
- Spiel mit mindestens 3 Pflichtkontakten!
- Der enge Raum und die Pflichtkontakte sorgen für jede Menge Dribblings unter hohem Gegnerdruck – die situativ richtigen Lösungen und Richtungswechsel finden! Keine Panik!