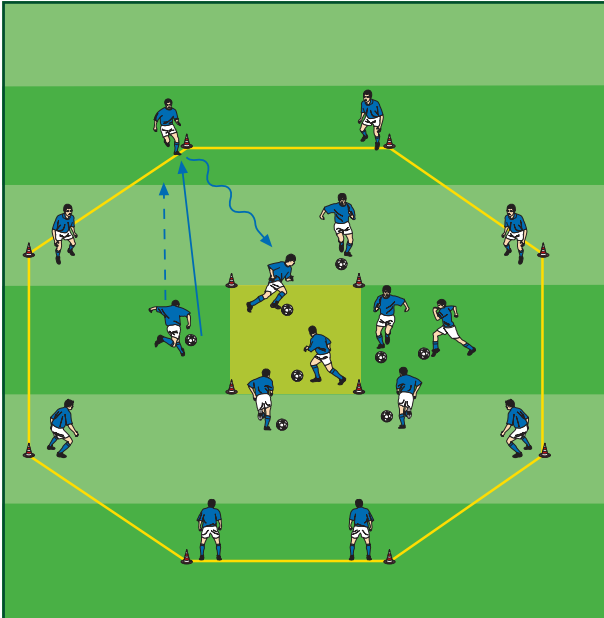


BALLMITNAHMEN INS TEMPODRIBBLING



Hütchenachteck: Mitnahmen ins Dribbling.

AUFWÄRMEN: HÜTCHENACHTECK

Organisation und Ablauf

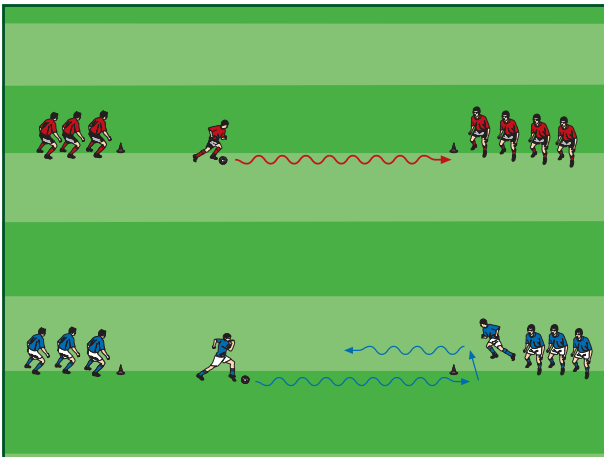
- Mit Hütchen ein Achteck aufbauen (Abstand zwischen den Hütchen: ca. 5-10 Meter), im Achteck ein Hütchenfeld von 5x5 Metern markieren.
- Die Hälfte der Spieler (hier: 16 Trainings Teilnehmer) ist ohne Ball an den Außenhütchen, die andere Hälfte mit je einem Ball pro Spieler im inneren Feld.
- Die Innenspieler dribbeln in Richtung eines Außenhütchens und passen den Ball zum dort wartenden Spieler.
- Nach dem Pass Wechsel zum Außenhütchen und auf den nächsten Ball warten.
- Der Passempfänger am Außenhütchen dribbelt durch das Innenfeld, dribbelt ein neues Außenhütchen an und passt zum dort befindlichen Spieler.
- Abwechslungsreiche Aufgaben: Vorgabe des Mitnahmefußes und ...:
 - mit der Innenseite nach vorne mitnehmen
 - mit der Außenseite nach vorne mitnehmen
 - mit der Innenseite zur Standbeinseite (Ball rollt vor dem Standbein vorbei)
 - mit der Innenseite weg vom Standbein (nach außen aufdrehen)
 - mit der Außenseite weg vom Standbein (zur Seite Tempo aufnehmen)
 - hinter dem Standbein zur Seite weg
 - Ballübergabe/-übernahme

Hinweise

- Die Spieler sind permanent in Bewegung, sind im Hauptthema des Dribblings beschäftigt und üben bereits die Vorschaltaktion der Ballmitnahme in das Dribbling (= Tages- bzw. Wochenthema).
- Evtl. Bewegungsfinte vor der Ballmitnahme.
- Die verschiedenen Aufgaben bereiten auf bestimmte taktische Situationen vor.

Variationen

- Unterschiedliche Spieleranzahl: Verringerung auf ein 6- oder 5-Eck.



Dribbelstaffel: Motivierend das höchste Dribbeltempo abrufen.

HAUPTTEIL 1: DRIBBELSTAFFEL

Organisation und Ablauf

- Zwei Mannschaften je zur Hälfte aufteilen und in ca. 30 Metern Abstand gegenüber postieren.
- Dribbelstaffel: Ballübergabe hinter dem Wendehütchen, jeder Spieler muss nach dem Durchgang wieder an seiner Startposition stehen. Insgesamt 5 Durchgänge.
- Welches Team gewinnt, welche Mannschaft verliert und muss 10 Liegestützen machen?

Hinweise

- Spielerischer und motivierender Einstieg ins Thema „Tempodribbling“.
- Dribbling in vollstem Tempo, daher eine relativ weite Dribblingstrecke aufbauen.
- Schummelversuche (z. B. Ballübergabe vor dem Wendehütchen): Der Trainer stellt sich wie ein Verteidiger in den Weg, die Schummelmannschaft verliert so viel Zeit, wie der Trainer durch „Stellen des Dribblers“ nimmt. Mit der Zeit schummeln die Spieler lieber nicht mehr, weil der Trainer eher mehr Zeit nimmt, als die verfrühte Ballübergabe bringt.
- Die Mannschaften können für den zweiten Hauptteil beibehalten werden.

HAUPTTEIL 2:

TRAINING DES „ERSTEN KONTAKTES“

Organisation und Ablauf

- Zwei Spieler sind ca. 15 Meter voneinander entfernt an Starthütchen postiert, einer mit Ball.
- ca. 10 Meter seitlich sind zwei Dribbeltore mit Hütchen markiert.
- Der Spieler mit Ball passt druckvoll zum Partner und läuft seinem Ball sofort nach, um ihn im 1-gegen-1 wieder zu erobern.
- Der Passempfänger nimmt den Ball ins Tempo mit, um durch eines der beiden Hütchentore zu dribbeln.
- Anschließend Aufgabenwechsel.

SPIELFÄHIGKEIT IM FUSSBALL

**Medientipp! Aus:
SPIELFÄHIGKEIT
IM FUSSBALL**

Köllner/Brandl

ISBN 978-3-9813502-0-3

Tipps und Methoden für die erfolgreiche Arbeit mit einer Fußballmannschaft

Mit dem 1. Kontakt das Dribblingduell vorbereiten und gewinnen!

Hinweise

- Mitnahmen ins Tempo:
 - in den Ball gehen,
 - Mitnahme des Balles in die Sprinrichtung
 - Tempodribbling durch das Tor
- Genaue Detailbeschreibungen, Videobeispiele und Technik-Variationen in „Spielfähigkeit im Fußball“
- Je besser die Ballmitnahme, desto wahrscheinlicher wird der Torerfolg. Daher den Torabstand so wählen, dass der Erfolg schwierig, aber bei guter Ausführung machbar ist. Bei gesteigertem Leistungsstand erschweren!

Variationen

- Positionierung der Hütchentore mit Auswirkungen auf ...
 - die Mitnahmerichtung je nach Gegnerdruck und Spielsituation (nach vorne, zur Seite, nach hinten)
 - die Mitnahmetechniken (je nach Richtung des Gegnerdrucks und des Ziels)
 - das Tempodribbling (Dribbellänge)
 - den Schwierigkeitsgrad (hoher bzw. geringer Druck)

ABSCHLUSS: FREIES ABSCHLUSSSPIEL

Organisation und Ablauf

- Freies Spiel zwischen Toren mit Torhütern, um nach intensivem Coaching v.a. im Hauptteil 2 ohne zu hohen Konzentrationsaufwand spielen zu können.
- Hauptaugenmerk auf die Freude am Fußballspiel!