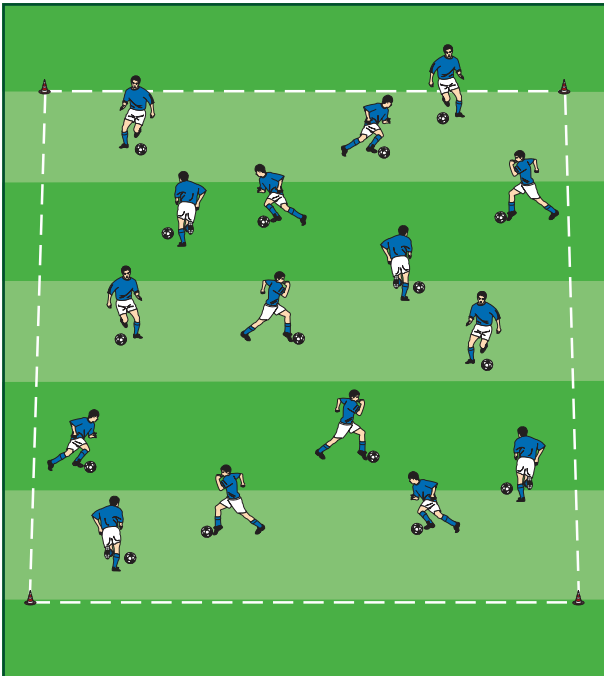


MONTAGSTRAINING

Trainingseinheit vom 18. April 2011

DRIBBLING MIT RICHTUNGSWECHSEL



Ballsicherheit & Vorbereitung von 1-gegen-1-Situationen mit seitlich stehendem Gegner.



Variation 1: Aufdrehen mit der Innenseite.



Variation 2: Wegstarten mit der Außenseite.

AUFWÄRMEN: BALLSICHERHEIT

Organisation und Ablauf

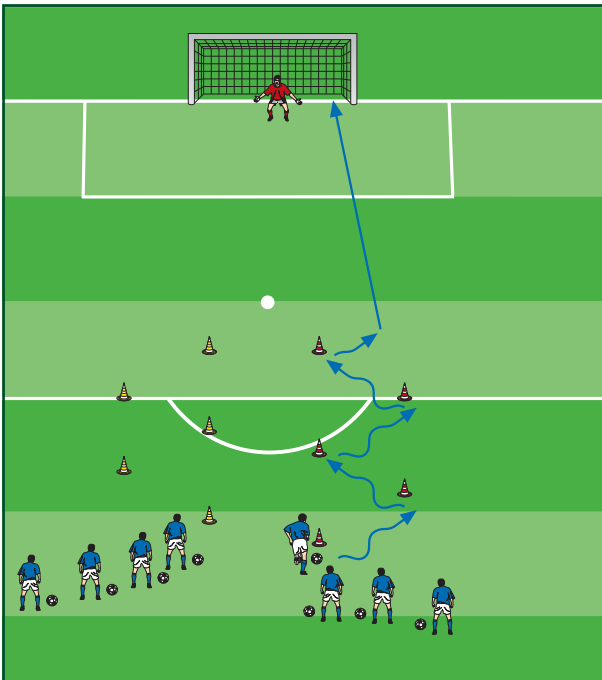
- Alle Spieler dribbeln mit ihrem Ball im Übungsfeld.
- Richtungswechsel um ca. 90° bei einem seitlich stehenden Gegner, Dribbling mit dem gegnerischen Fuß (!), um den Gegner zu locken. Möglichkeiten, um mit Ball in den Rücken des Gegners zu gelangen (s. Fotos und Netz-Videos):
 - a) Den Ball mit der Sohle zurückziehen und Richtungswechsel mit der Innenseite des gleichen Fußes (Körper aufdrehen).
 - b) Den Ball mit der Sohle zurückziehen und Richtungswechsel mit der Außenseite des gleichen Fußes (vgl. Körperfinte, zur Seite wegstarten).
 - c) Den Ball mit der Sohle zurückziehen und Richtungswechsel mit der Sohle des anderen Fußes (Zidane-Trick).
 - d) Der Gegner will den Richtungswechsel zustellen: Den Ball mit der Sohle zurückziehen und mit der Innenseite des gleichen Fußes in die ursprüngliche Richtung vorlegen.

Hinweise

- Jeden Richtungswechsel so oft demonstrieren und korrigieren, bis die Grundbewegung stimmt.
- Taktische Dimension der Technik aufzeigen: Demonstrieren der 1-gegen-1-Situation (seitlich stehender Gegner) mit passivem Gegner, um die Verbindung zum Spiel aufzuzeigen.



Variation 3: Zidane-Trick.



Stabilisieren der gelernten Richtungswechsel im Hütchenparcours mit Torschuss.

HAUPTTEIL:

RICHTUNGSWECHSEL AM HÜTCHEN

Organisation und Ablauf

- Richtungswechsel wie zuvor im Hütchenparcours, Abschluss auf die Zielzone im Tor.
- Danach auf der anderen Seite anstellen. Dadurch einmal mit links starten/abschließen, dann mit dem rechten Fuß.

Hinweise

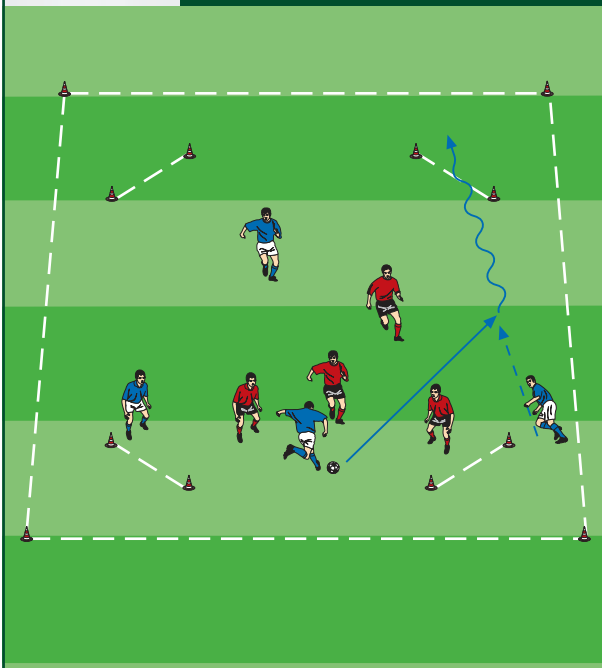
- Methodische Steigerung zum Aufwärmen: Die Bewegungen können nun nicht mehr unabhängig von äußeren Einflüssen durchgeführt werden. Die Spieler müssen Ihre Technikausführung am Hütchen timen.
- Daher sind weitere Korrekturen und Hilfen unumgänglich.
- Tipp: Die Trainer simulieren am ersten Hütchen den Gegner. So können die Spieler auch weiterhin die taktische Situation nachvollziehen und erleben die Wirkung der Bewegung im spielgemäßen Umfeld.

Variationen

- Der Hütchenparcours ermöglicht wie zuvor geübt die Richtungswechsel um 90°. Es sind aber viele Veränderungen des Parcours denkbar (mehr Hütchen, Rundlauf zwischen 2 Toren, usw.)
- Torhüter im Tor: Fester Torhüter oder der jeweilige Schütze wechselt nach dem Abschluss für einen Schuss ins Tor.



Medientipp! Aus:
FUSSBALLTRAINING
IN SPIELFORMEN
Hyballa/Voggenreiter
ISBN 978-3-9813502-1-0



4-gegen-4 auf Dribbeltore: Aus der Raumecke zum dynamischen Dribblingdurchbruch passen.

ABSCHLUSSTURNIER: 4-GEGEN-4 MIT DRIBBELTOREN

Organisation und Ablauf Hauptteil 1

- Auf je 4 Dribbeltore im Feld von 15x15 Metern.
- Jedes Team kann bei jedem Tor einen Treffer erzielen, indem ein Spieler durch das Tor oder mehrere Tore hintereinander dribbelt.

Hinweise

- Hauptcoaching: Dribbling mit Tempo- und Richtungswechseln, vor allem die eingeübten 90°-Richtungswechsel.
- Dazu weitere Coachinginhalte:
 - „Positioniere Dich so, dass Du möglichst viel vom Spiel siehst (= offene Stellung) und dass Du durch eine Lücke angespielt werden kannst (= Lösen aus dem Deckungsschatten)!“
 - „Nimm den Ball in den freien Raum mit, nicht in eine Gefahrenzone!“ (= 1. Kontakt).
- Durchbruchdribblings evtl. sogar durch mehrere Tore.
- Aber auch erkennen, wann der Ball aus dem Pressing zum Mitspieler gepasst werden muss.

Variationen

- Je nach Spieleranzahl die Teamgröße variieren: 3-gegen-3 oder Überzahl gegen Unterzahl nach Spielerstärke, wenn keine gleichen Mannschaftsgrößen zustande kommen können.