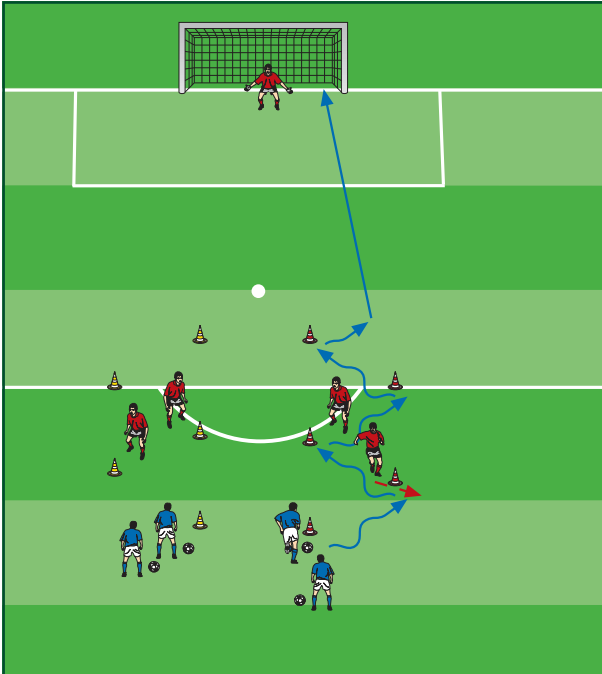


## DRIBBLING MIT RICHTUNGSWECHSEL II



Stabilisieren von Erlerntem: Bekannte Richtungswechsel an Hütchen und mit passiven Gegnern verfeinern.

### **Das sagen DFB-Stützpunktspieler (1999er) zur Variation dieser Übung:**

„Im freien Feld waren die Richtungswechsel viel einfacher als an den Hütchen!“

„Mit den Gegnern am Hütchen ist der Parcours noch schwerer, weil man die Bewegungen noch genauer machen muss!“

„Mit den Gegnern am Hütchen ist es einfacher, weil man sich die Situation besser vorstellen kann!“

„Es ist ganz schön schwierig, immer abwechselnd mit dem starken und dem schwachen Fuß zu arbeiten!“

### **AUFWÄRMEN/HAUPTTEIL: RICHTUNGSWECHSEL AM HÜTCHEN**

#### **Organisation und Ablauf**

- Die Aufwärmform wiederholt den Hauptteil der letzten Einheit, um die dort erlernten Bewegungen zu stabilisieren.
- Richtungswechsel mit dem gegnernahen Fuß am Hütchen, dann Abschluss auf das Tor.
- Die wartenden Spieler sind an den Hütchen verteilt und simulieren den Gegner mit einer lockeren Laufbewegung zum Hütchen hin.
- Der Dribbler soll die „Gegner“ am Hütchen umspielen.
- Die Gegner bleiben bei einer guten Bewegungsausführung des Dribblers passiv, spitzeln den Ball aber bei einem groben technischen Fehler des Dribblers weg.
- So erleben die Dribbler die Steigerung vom Hütchen zum (noch passiven) Gegner, die wartenden Spieler nehmen die Richtungswechsel aus einer weiteren Perspektive wahr.
- Der Schütze passt den Ball nach seinem Schuss zu den wartenden Spielern am Starthütchen und stellt sich am tornahen Hütchen auf. Die Spieler an den Parcours-hütchen rücken um je eine Position näher zum Starthütchen.
- Danach auf der anderen Seite anstellen.

#### **Wichtig: Parallelen erkennen lassen!**

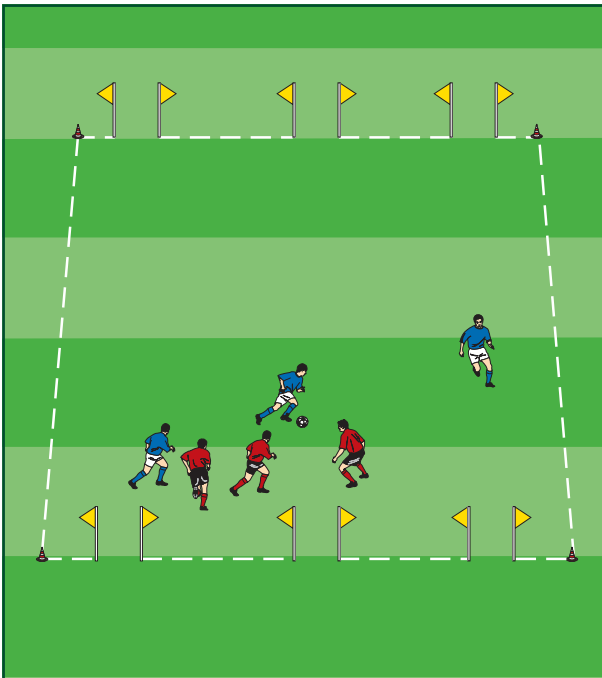
- 1) Bekanntes variieren: Neu Erlerntes in gesteigerter Form weiterentwickeln!
- 2) Kontinuierlich arbeiten: Inhalte nicht durch eine Unzahl an verschiedenen Übungen verkümmern lassen!

#### **Hinweise**

- Die im letzten Training in der Grobform erlernten Abläufe konsequent verfeinern.

#### **Variationen**

- Variation der gelernten Richtungswechsel.



**3-gegen-3 auf je 3 Dribbeltore: Richtungswechsel, Gegner überwinden.**

## SCHLUSSTEIL:

### KLEINE TEAMS AUF DRIBBELTORE

#### Organisation und Ablauf

- 3-gegen-3-Turnier auf je drei Dribbeltore.
- Alternativ 4-gegen-4, aber keine größeren Mannschaften, damit jeder Spieler möglichst viele Spielanteile hat.
- Entsprechend das Spielfeld so klein aufbauen, dass viele Zweikämpfe zu führen sind. Enge Situationen erfordern Richtungswechsel, um sich aus dem Druck zu befreien!

#### Hinweise

- Mehrere Tore führen zu vielen Richtungswechseln und Fintierbewegungen (gegnerüberwindendes Dribbling).
- Spaßturnier: Zur Anwendung des Gelernten animieren, aber nur aufmunternd, lobend und anerkennend coachen – dafür in der Trainingsform zuvor sehr exakt arbeiten!