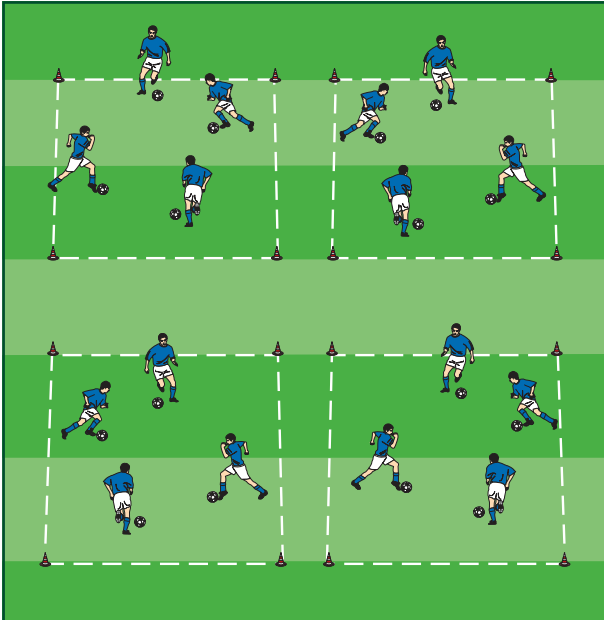


DRIBBLINGTURNIER 1-GEGEN-1



Wettbewerbe motivieren: Dribbling mit Feldertausch.

AUFWÄRMEN: FELDERTAUSCH

Organisation und Ablauf

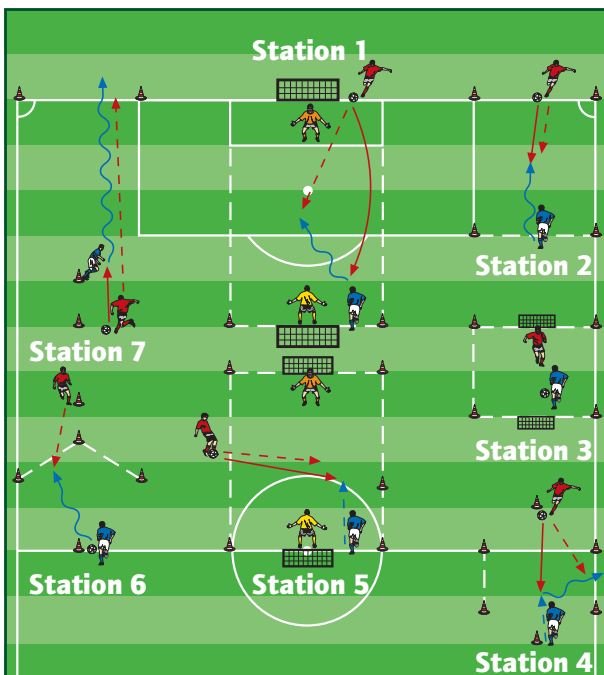
- Jeder Spieler mit Ball, die Spieler sind in 4 Felder aufgeteilt.
- Alle dribbeln gemäß den Vorgaben des Trainers (Dribbeltechniken, Dribbelfuß, usw.)
- Auf ein Kommando wechseln alle Spieler das Feld. Das Team, das als letztes in seinem neuen Feld ankommt, erfüllt eine Zusatzaufgabe (z. B. 5 Hocksprünge).
- Kommandos für den Felderwechsel:
 - im Uhrzeigersinn (1, 2 oder 3 Felder weiter)
 - gegen den Uhrzeigersinn (1, 2 oder 3 Felder weiter)
 - diagonal (Achtung: Gefahr von Zusammenstößen!)
 - mit mathematischen Aufgaben, z. B. im Uhrzeigersinn 4x3-7 Felder weiter (=5, also bei 4 Feldern im Endeffekt nur ins Nachbarfeld wechseln)
 - nach Felderfarben, z. B.: „Vom roten ins weiße, vom blauen ins gelbe Feld und umgekehrt!“
 - nach optischen Signalen, z. B. Heben eines gelben/roten Leibchens = gegen/im Uhrzeigersinn ein Feld weiter usw.

Hinweise

- Unterstützung des Wettbewerbscharakters durch animierende Zurufe und Kommentierungen seitens des Trainers.
- Die Intensität langsam steigern.

Variationen

- Je nach Spieleranzahl zwei bis fünf Felder aufbauen.
- Verschiedenes Ballmaterial (= Ballfertigkeit, Ballgefühl, Koordination) in jedem Feld und Balltausch innerhalb der Felder: Luftballons, Handbälle, Volleybälle, Minifußbälle. Keine Bälle, die schwerer sind als die altersgerechten Fußbälle!!



1-gegen-1-Stationen: Dribbling in verschiedenen taktischen Grundsituationen.

Tipp!

Die genauen Aufgaben und Tipps zu jeder Station finden sich in den Stationskarten als PDF-Download.

Wenn diese ausgedruckt und in einer Schutzfolie verpackt an der jeweiligen Station liegen, erhalten die Spieler wichtige Tipps und die Stationen müssen nicht permanent neu erklärt werden!

HAUPTTEIL:

DRIBBELTURNIER 1-GEGEN-1

Organisation und Ablauf

- Stationen wie in der Abbildung.
- Die Spieler ziehen nach jeder Runde ein Los, an welcher Station sie gegen wen antreten müssen.
- Alternativ: Feste Gegner bzw. Teams einteilen, um anstelle des bzgl. der Gegnerstärke unberechenbaren Zufallsprinzips stets gleich starke Gegner zu garantieren.
- Jeder Spieler muss an jeder Station je 3x den offensiven und 3x den defensiven Part übernehmen.
- Jedes erzielte Tor zählt einen Punkt, jeder Sieg 30 Punkte, jedes Unentschieden 10 Punkte. Wer wird Gesamtsieger?
- Stationen:
 - 1: Mitnahme eines hohen Zuspiels (frontal) in das Tempodribbling. Ziel: Großtor
 - 2: Mitnahme eines flachen Zuspiels (frontal) in das Tempodribbling. Ziel: Dribbellinie
 - 3: Dribbling im 1-gegen-1, enger Raum. Ziel: Minitor
 - 4: Mitnahme eines flachen Zuspiels (frontal) zur Seite. Ziel: Dribbellinie
 - 5: Mitnahme eines flachen Zuspiels (seitlich), seitlich stehender Gegner. Ziel: Jugendtor
 - 6: Dribbling über eine Linie im Hütchendreieck, Gegner kommt schnell heran.
 - 7: Verfolgungsdribbling. Ziel: Dribbellinie.

Hinweise

- An den einzelnen Stationen werden noch einmal verschiedene taktische Situationen nachgestellt (z. B. der Gegner verfolgt, stellt seitlich/frontal usw.).
- Der Trainer kann in sehr kompakter Form vergleichen, wie hoch die individuelle Stärke der Spieler ist und welcher Spieler in spezifischen taktischen Situationen Stärken bzw. Schwächen besitzt.
- Die genauen Aufgaben und Tipps zu jeder Station finden sich in den Stationskarten.

Variationen

- Anzahl der Stationen je nach Gruppengröße.