

## Den Ball kontrollieren: Dribblingstechniken 1 – raumüberwindendes Dribbling

Altersbereich: F-/E-Jugend

Trainer: Phil Weimer

Coachinghinweise: Kopf bleibt oben, Radarblick (360°-Orientierung), Ball in neue Bewegungsrichtung mitnehmen

### Erwärmung:

1. Begrüßung
2. individuelle Ballarbeit (jedes Kind ein Ball)
3. Warmmachspiel

### **Minensucher**



### Organisation:

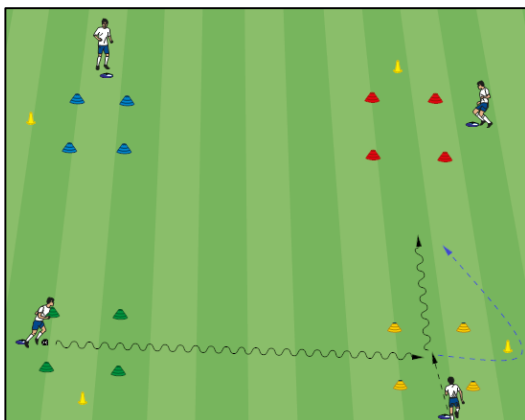
- Feld 20x20m mit verschiedenfarbigen Eckquadraten (2x2m)
- 4 Teams einteilen und einem Eck zuteilen
- Verschiedenfarbige Hütchen in der Mitte verteilen (Minen)

### Ablauf:

- Ziel des Spiels ist es, den anderen Teams möglichst viele Hütchen in die Ecken zu legen, gleichzeitig aber auch das eigene Eck davon frei zu halten
- Alle Spieler laufen, aber immer nur 1 Mine pro Lauf transportieren
- Spielende nach Zeit, je Mine im eigenen Eck ein Strafpunkt (z.B. Hampelmann, Liegestütz etc.), je Mine in eigener Farbe 2 Strafpunkte

Variation: 2. Runde mit Ball am Fuß (den Ball kontrollieren, dabei Blick vom Ball lösen, 360°-Orientierung, Gewandtheit/ Schnelligkeit etc.)

### **Hauptteil Station 1: Tempodribbling**



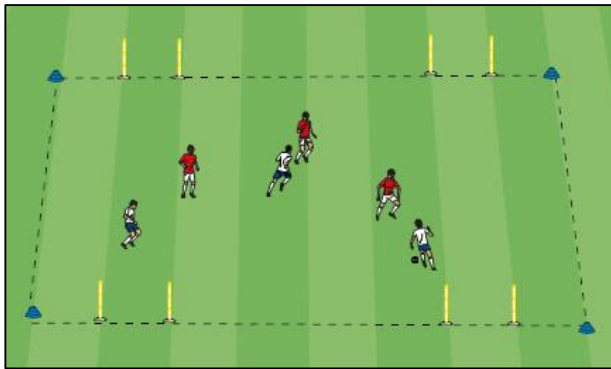
### Organisation und Ablauf:

- Die äußeren Quadrate beibehalten und an jeder Seite gemäß Abbildung Spieler verteilen
- Der erste Spieler dribbelt mit Ball los und stoppt den Ball im höchsten Tempo im nächsten Eck mit der Sohle
- Mit dem Ballstoppen übernimmt der nächste Spieler den Ball (Timing, schnelle Übergabe)

### Wettkampf:

- Nach dem Ablegen des Balles umläuft der Dribbler das gelbe Hütchen und versucht den ballübernehmenden Spieler abzuschlagen bevor dieser das nächste Eck erreicht hat

## Hauptteil Station 2: 3vs3 auf 4 Dribbeltore

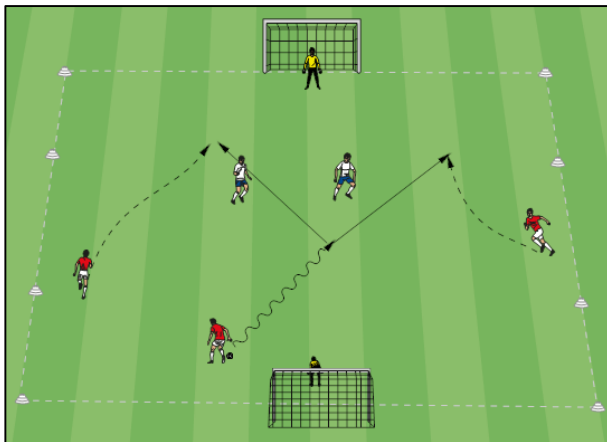


### Organisation und Ablauf:

- 3 gegen 3 auf 4 Dribbeltore
- freies Spielen ohne Vorgaben
- nach Ausball von der eigenen Grundlinie beginnen

Variation: nach Torerfolg muss der Torschütze um ein entferntes Hütchen  
→ kurzzeitige 3:2 Überzahl

## Spielform: 3:2-Konter



### Organisation und Ablauf:

- 2 Mannschaften bilden
- 3gegen2-Konter auf 2 Tore mit Torhütern
- Nach jedem Angriff Wechsel: 3 neue Angreifer von der vorher verteidigenden Mannschaft auf 2 neue Verteidiger der vormals angreifenden Mannschaft

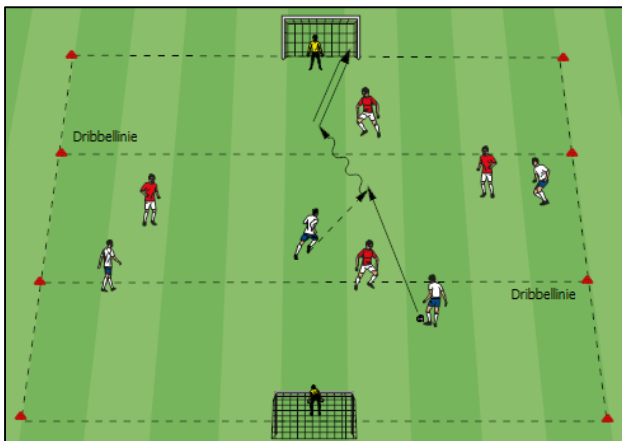
Variation: ein weiterer Spieler setzt zum 3:3 von hinten (Grundlinie des

gegnerischen Tores) nach

### Coachinghinweise:

- **Breite** halten: so breit wie nötig agieren und dann von der Startposition in die Tiefe agieren
- **Risikogrenze:** auf Höhe der Abseitsgrenze agieren um bei Anspiel kurzen Weg zum Tor zu haben (Vorsicht: Abseits!)
- **Andribbeln** des mittleren Spielers auf einen Verteidiger (2:1-Situationen schaffen, Gegner binden)

## Abschlusspiel: 3-Zonen-Spiel auf 2 Tore mit Torhütern



### Organisation und Ablauf:

- 2 Teams einteilen mit jeweils einem TW im Tor
- bei gegnerischem Ballbesitz muss ein Spieler in der eigenen Endzone bleiben
- Überzahlspiel in den beiden anderen Zonen mit dem Ziel per Dribbling in die Endzone einzudringen und im 1vs1 zum Torabschluss zu kommen