

Den Ball kontrollieren: Dribblingstechniken 2 – gegnerüberwindendes Dribbling

Altersbereich: F-/E-Jugend

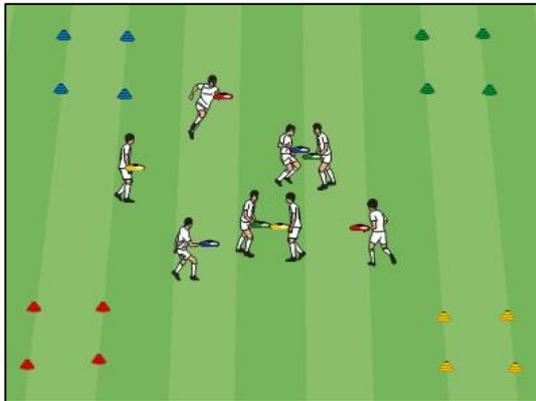
Trainer: Phil Weimer

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

Erwärmung:

1. Begrüßung
2. individuelle Ballarbeit (jeder Spieler einen Ball)
3. Warmmachspiel

Hütchenübergabe



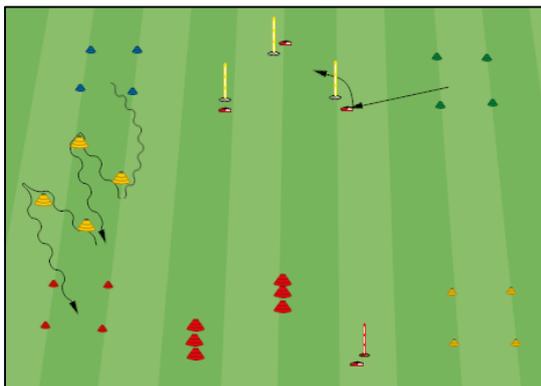
Organisation und Ablauf:

- Feld 20x20m mit verschiedenfarbigen Eckquadraten (2x2m)
- Jeder Spieler bekommt ein Hütchen
- Innerhalb des Feldes durcheinanderlaufen und immer wieder das Hütchen tauschen
- Auf Signal in das Eck sprinten, dessen Farbe man in der Hand hält

Variationsmöglichkeiten: Optisches Signal

geben, Gegenteilige Farben besetzen (z.B. mit blauem Hütchen in gelbes Feld – diagonal), mit Ball am Fuß spielen

Hinführung zum Hauptteil: Technikrundlauf Tempodribbling, Eindrehen → Rennstrecke, Rallye



Organisation und Ablauf:

- ein Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- die Startposition doppelt besetzen

Aufgaben:

Schräges Andribbeln (gelbe Stangen):

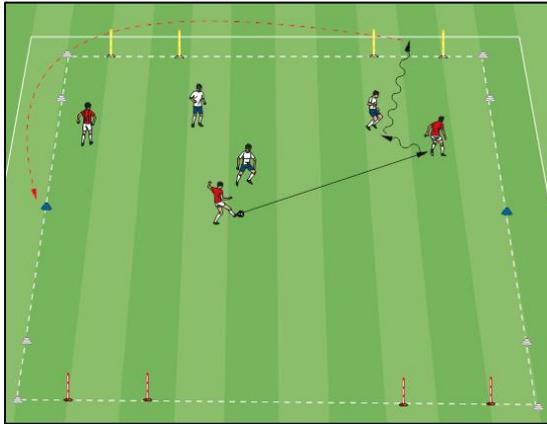
Richtung kleines rotes Hütchen dribbeln, mit Tempowechsel auf der anderen Seite vorbei (Körpertäuschung, Übersteiger)

Slalom (gelbe Hütchen): Innenseite, Außenseite, im Wechsel

Richtungswechsel (rote Hütchen): hinter dem Standbein, vor dem Standbein

Tempodribbling: nur rechter/linker Fuß, rechts-links im Wechsel (jeder Schritt ein Ballkontakt)

Kleine Spielform: 3:3 auf 4 Tore



Organisation und Ablauf:

- Spielfeld 20x25m
- 3 gegen 3 auf 4 Stangentore
- freies Spiel
- geht der Ball ins aus wird von der eigenen Torlinie weitergespielt

Variation:

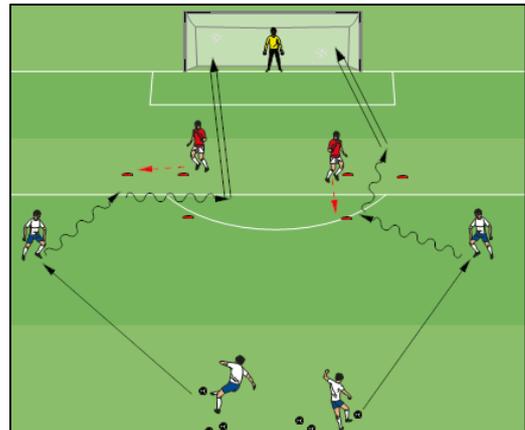
- nach Torerfolg muss der Torschütze um das Spielfeld laufen (an der Mittellinie darf er wieder in das Spielfeld)

- es entsteht somit eine Kontersituation (kurzzeitiges 3:2)

Torschuss: Eindringen in den Strafraum: schräges Andribbeln im 1:1 bis zum Torabschluss

Organisation und Ablauf:

- ca. 12m vor dem Tor eine Dreieckszone halbrechts und halblinks markieren (3m Seitenlinie)
- hinter dem mittleren Hütchen steht jeweils ein Verteidiger, der Angreifer in kurzem Abstand davor
- Der Anspieler spielt einen Pass auf den inneren Fuß, sodass der Angreifer mit dem 1. Kontakt in das frontale 1:1 gehen kann
- Der Angreifer muss durch das Hütchendreieck hindurch, der Verteidiger darf nur in diesem und dahinter verteidigen (Vereinfachung: darf nur auf den Seitenlinien und dahinter verteidigen)
- Nach Ballgewinn soll der Verteidiger zum Anspieler passen und erhält somit einen Punkt (genauso der Torwart, der einen festgehaltenen Ball zum Anspieler abwerfen soll)



Coachinghinweise:

- mutig das frontale **1:1 suchen**, Tempo aufnehmen, Finten (auch Pass- oder Schussfinten) einsetzen
- durch **schräges Andribbeln** den Verteidiger in Bewegung bringen und ihn ggf. auf den falschen Fuß locken (die Seitenränder des Hütchendreiecks als optisches Hilfsmittel nehmen → Dribbling auf eine Seite bringt den Verteidiger ins Laufen, die andere Seitenlinie wird frei und soll mit einem explosivartigen Richtungswechsel angesteuert werden)
- den **Blick vom Ball lösen** und auf die Bewegungen des Gegners achten, macht er den Schritt zur Seite, dann schnell auf die Gegenseite ausweichen

Abschlusspiel: freies Spiel (evtl. in Turnierform)