

Den Ball kontrollieren: Dribblingstechniken 3 – ballhaltendes Dribbling

Altersbereich: F-/E-Jugend

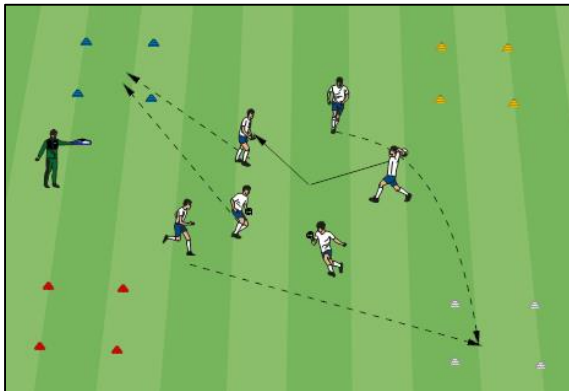
Trainer: Phil Weimer

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

Erwärmung:

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

Farbenlauf

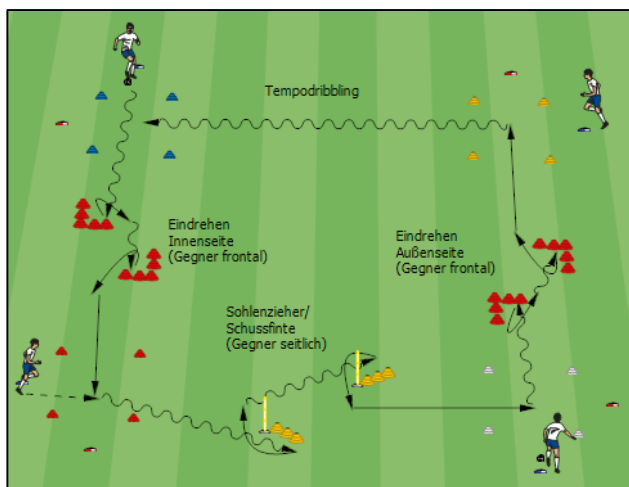


Organisation und Ablauf:

- Feld 20x20m mit verschiedenfarbigen Eckquadranten (2x2m)
- Die Hälfte der Spieler haben einen Ball und prellen im Feld
- Immer wieder ein Bodenpass zu einem Spieler ohne Ball
- Auf Signal sprinten die Spieler mit Ball in das Eck, dessen Farbe der Trainer hoch hält, Spieler ohne Ball sprinten in das Feld diagonal gegenüber

Variationsmöglichkeiten: Pass aus der Hand mit dem Spann/ Innenseite, Ball am Fuß, mit Störspielern arbeiten (dürfen Bälle jagen)

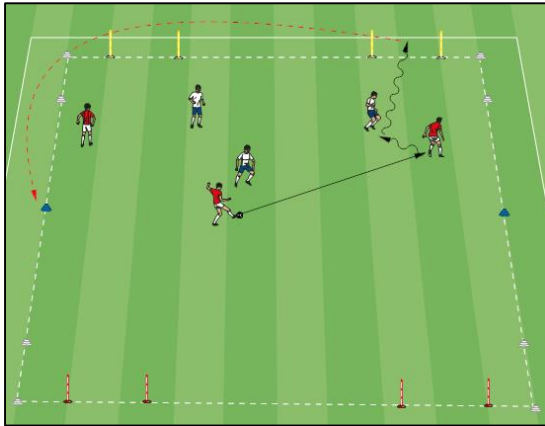
Hinführung zum Hauptteil: Technikrundlauf Ballsicherung, Tempodribbling, Eindrehen → Rennstrecke, Rallye



Organisation und Ablauf:

- ein Parcours gemäß Abbildung aufbauen
- die Startposition doppelt besetzen
- auf korrekte technische Ausführung achten

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:

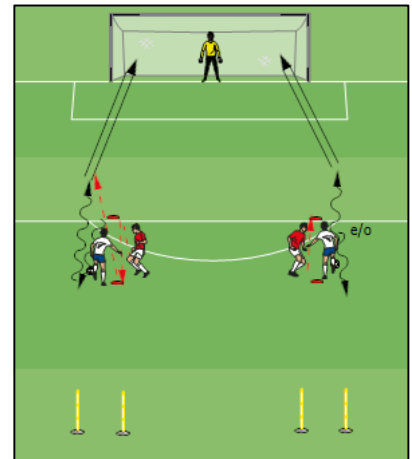
- nach Torerfolg muss der Torschütze hinter die eigene Grundlinie und spielt einen Ball auf einen Mitspieler

- diese müssen im 2:3 den Ball behaupten/sichern → nach 3 Pässen untereinander oder Ballgewinn der Gegner darf der Spieler wieder zum 3:3 in das Feld (ansonsten muss er auf der Grundlinie bleiben, darf aber angespielt werden)

Eindringen in den Strafraum: Ballsicherung und Finte im 1:1 (Gegner seitlich)

Organisation und Ablauf:

- 2 kleine Hütchen im Abstand von 5m aufbauen
- ein Spieler mit Ball an der Außenseite, ein verteidigender Spieler an der Innenseite
- der Spieler mit Ball dribbelt vom hinteren zum vorderen Hütchen (gegnerferner Fuß) und macht eine Ballsicherung am Hütchen nach hinten (z.B. Eindrehen Innenseite/Außenseite, Schere, Sohlenzieher etc.)
- der Gegenspieler bleibt erst einmal passiv und läuft seitlich auf der inneren Linie (direkter Weg zum Tor) mit
- Auf Höhe des hinteren Hütchens beginnt mit der erneuten Ballsicherung das 1:1 (Gegner seitlich) auf das Tor
- Der Verteidiger muss dabei bis hinter das Hütchen laufen (kein vorheriges Absetzen)
- Nach Ballgewinn darf er auf die Stangentore kontern



Variation (Abb. rechte Seite): freie Entscheidung ob man am vorderen Hütchen den Ball sichert oder direkt Richtung Tor geht (der Verteidiger muss reagieren, macht der Angreifer am vorderen Hütchen eine Ballsicherung folgt der gleiche Ablauf wie vorher)

Coachinghinweise:

- Den **Blick vom Ball lösen**: Auf Bewegungen des Verteidigers achten und situativ entscheiden → Weg zum Tor zugestellt – nochmal abkappen und neu aufbauen; Weg zum Tor offen – mutig den Laufweg des Verteidigers kreuzen
- Den **Ball abschirmen** (Körper zwischen Ball und Gegner schieben)
- **Tempowechsel** beim Endpunkt (evtl. Laufweg kreuzen, ansonsten Finte, z.B. C. Ronaldo Chop, Ribery etc.)

Abschlusspiel: freies Spiel (evtl. in Turnierform)