



## Trainingsbausteine

# Dribbeln zum Auspielen eines Gegners

### GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

#### MÖGLICHE INHALTE

##### Basis-Spielform

- 4 gegen 4-Varianten mit **Überdribbeln** der Torlinien

##### Einstimmen/Aufwärmen

- Geschicklichkeit am und mit Ball
- schnelle Fußarbeit am Ball
- Kombination variantenreicher Dribbel-Aufgaben mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben

##### Einfache bis komplexe Übungsformen

- Slalomdribblings und Zielstöße
- Slalomdribblings und Torschüsse auf ein Tor mit Torhüter
- Slalomdribblings - 1 gegen 1 im Anschluss und Torschüsse
- Dribbel-Wettläufe durch einen Slalomparcours

##### Ergänzende Mini-Spielformen

- Spiel-Varianten bis zu einem 4 gegen 4 mit **Überdribbeln** der Torlinien

#### Einstimmen/Aufwärmen

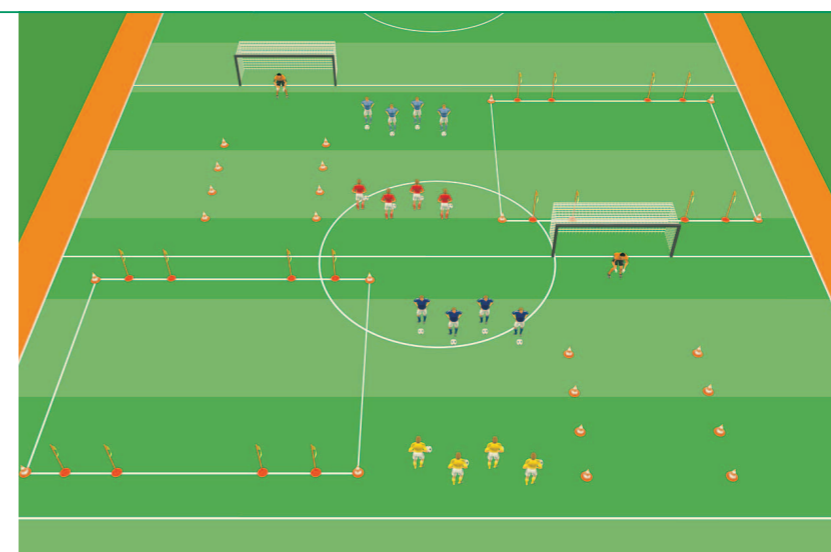
**BASIS-SPIELFORM = TRAININGS-KERN**

Einfache und komplexe Übungsformen

Ergänzende Mini-Spielformen

#### METHODISCHE TIPPS

- Nur Schwerpunkte über längere Abschnitte (z.B. 2 bis 4 Wochen) bringen stabile Lernerfolge!
- Die Praxisbausteine dem Können der eigenen Spieler anpassen!
- Die Praxisbausteine variabel kombinieren, die Basis-Spielform ist jedoch immer die Mittelpunkt!
- Die Praxisbausteine mit eigenen Ideen und Variationen ergänzen!



#### GRUNDORGANISATION

##### Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spielfeld:** Markierter Raum von etwa 20 x 25 Metern mit jeweils 2 Stangentoren auf jeder Grundlinie
- **Übungsfeld:** 2 Slalomparcours vor einem Tor mit Torhüter

#### ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder Markern klar abgrenzen!
- Für die Slaloms möglichst Stangen verwenden - gegenüber Hütchen müssen sich die Spieler hier spielspezifischer bewegen!
- Mit Variationen der Felder-Größen die Anforderungen anpassen!

### DAS MUSS ERLERNT WERDEN

#### Korrekturtipps für das Dribbeln zum Auspielen eines Gegners

- Achte auf echte Täuschungsbewegungen! Auf ein halberziges Hin- und Herpendeln des Oberkörpers beispielsweise fällt der Gegner nicht herein!
- Verbinde jede Finte mit einem kurzen Antritt! Damit ist der Überraschungseffekt für Deinen Gegner noch größer! Du gewinnst weiter an Aktionsvorsprung!



**Wichtig: Jede Finte mit einem kurzen Antritt verknüpfen!**

- Verknüpfe ein erfolgreiches Fintieren mit der richtigen Anschlussaktion - ansonsten sind Deine Täuschungen „brotlose Kunst“!
- Bleibe flexibel, wenn Dein Gegner nicht wie erwartet auf Deine Täuschungsbewegung reagiert!

#### Trainingshinweise im Überblick

- Junge Spieler lernen vor allem mit dem Auge! Deshalb ist eine anschauliche Demonstration einer neuen Finte wichtig!
- Spielern genug Zeit geben, eine neue Täuschungsbewegung auszuprobieren!
- Alle Aufgaben auf die spezielle Spielsituation „Dribbeln zum Auspielen“ abstimmen - die Korrekturen daran ausrichten!



**Geschicktes Dribbeln erschwert es dem Gegner, erfolgreich zu attackieren!**

- Die Anforderungen Schritt für Schritt steigern - beim Finten-Training z.B. die Bewegungs- und Aktionsmöglichkeiten der Gegner zunächst begrenzen, um dem Angreifer einen Vorteil zu lassen! Anschließend diese Angreifer-Vorteile bis einer spielgemäßen Situation reduzieren!
- Viele Aufgaben zum Auspielen eines Gegners mit Anschluss-Aktionen verbinden!



Aufgeteilt nach den methodischen Trainingsbausteinen einer lernintensiven Technik-Schulung werden hier Praxisinhalte für ein motivierendes und altersgerechtes Training des Schwerpunktes „Dribbling“ vorgestellt. Mit Hilfe dieser Praxisbausteine kann jeder Vereinstrainer problemlos interessante und auf seine spezifische Situation abgestimmte Trainingseinheiten zusammenstellen!



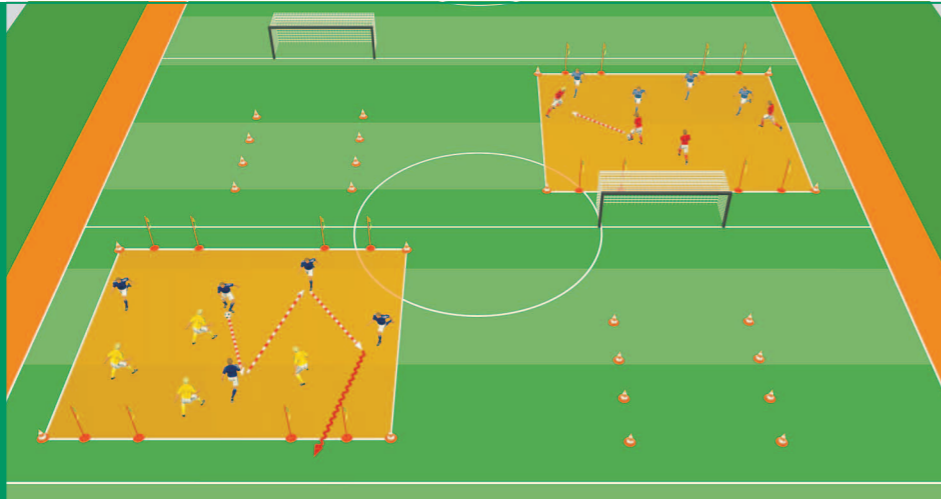
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

## TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Ablauf in zwei Feldern

- Schwerpunkt: 4 gegen 4-Varianten mit Überdribbeln der gegnerischen Torlinie
- Je zwei 4er-Gruppen stellen sich in einem der beiden Spielfelder gegenüber auf



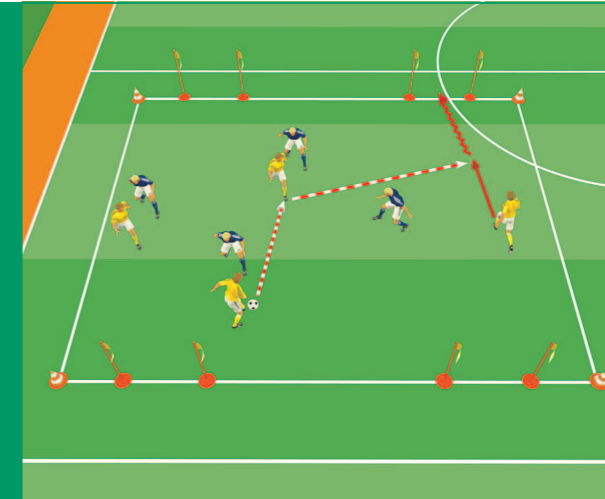
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

## BASIS-SPIELFORM

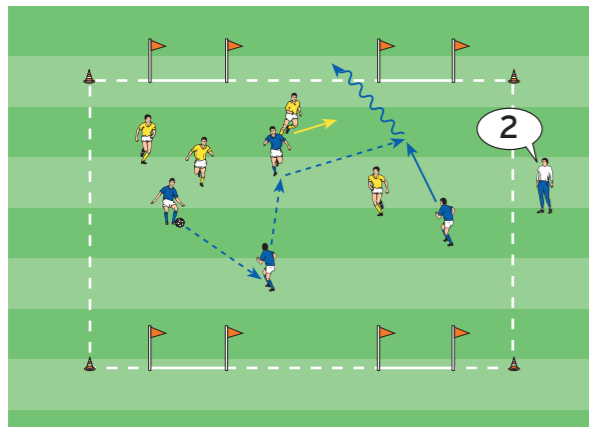
**Ablauf in einem Feld**

- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 auf die Stangentore gegeneinander
- Spielzeit: etwa 4 Minuten
- Ziel: Häufiges Anwenden eines variablen, leichtfüßigen Drillinges im Zusammenspiel bzw. als Einzelaktion zur Torvorbereitung


**Praktische Tipps**

- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler im Blick bleiben!
- Die Felder- und Torgrößen dem Können anpassen! Genügend positive Aktionen und Torerfolge ermöglichen!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!

## VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM



## 4 gegen 4 auf variable Spielziele I

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

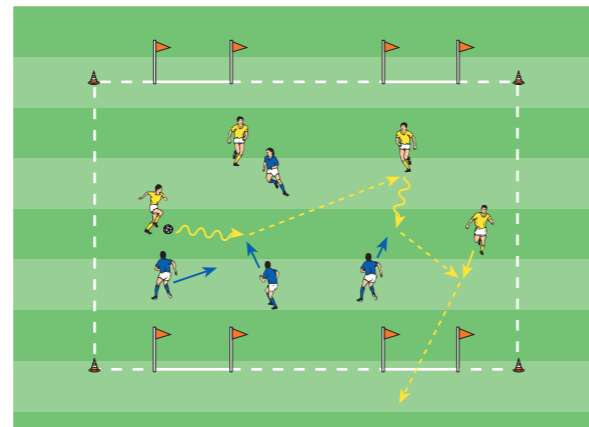
U14/U15

**Ablauf**

- Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer aus dem 4 gegen 4 eine Zone auf der Grundlinie des Gegners überdribbeln.
- Der Trainer bestimmt durch Zurufe, wie die Angreifer Treffer erzielen können:  
 „1“ = durch eines der beiden Stangentore dribbeln  
 „2“ = nur die Zone zwischen den Toren überdribbeln  
 „3“ = die komplette Grundlinie überdribbeln.

**Trainingshinweise**

- Durch die Aufgabe müssen sich die Spieler stets auf neue Situationen einstellen und variabel dribbeln!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!



## 4 gegen 4 auf variable Spielziele II

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

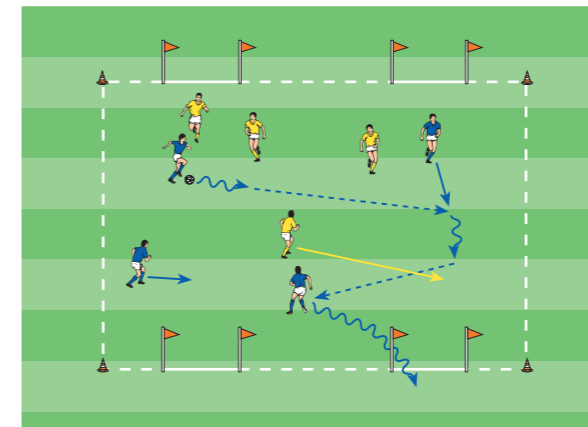
U14/U15

**Ablauf**

- Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer nun aus dem Zusammenspiel im 4 gegen 4 eines der beiden Stangentore des Gegners durchdribbeln **oder** durchpassen.
- Ein Durchdribbeln der Stangentore jedoch **doppelt** werten!
- Nach einem Tor bekommt der Gegner den Ball!

**Trainingshinweise**

- Spielzeit: maximal 5 Minuten, anschließend eine aktive Pause einbauen!
- Die Größe der Stangentore und des Spielfeldes variabel der Spielstärke anpassen!



## 4 gegen 4 auf diagonal aufgestellte Tore

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

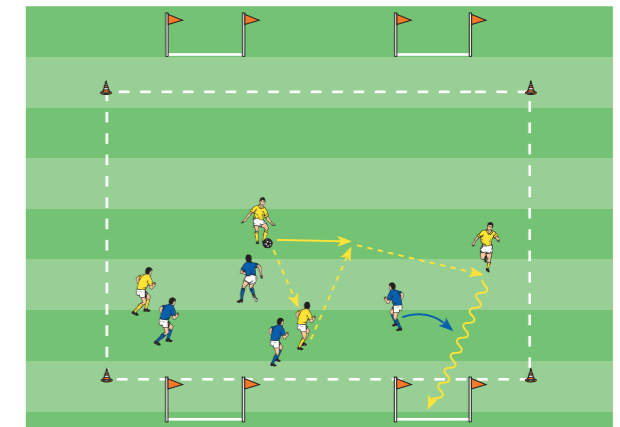
U14/U15

**Ablauf**

- Jedes 4er-Team bekommt 2 diagonal gegenüber aufgestellte Stangentore zugeteilt, die es zu verteidigen gilt.
- Plötzliche Spielverlagerungen zur Vorbereitung eines erfolgreichen Drillinges über eine Torlinie sind so noch wichtiger!

**Trainingshinweise**

- Die Dribbeltore und Felder je nach Spielstärke vergrößern (Erleichtern) oder verkleinern (Erschweren, weil der Spieler am Ball weniger Zeit für seine Aktionen hat)!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Positive Aktionen loben!



## 4 gegen 4 mit Linien- und Toredribblings

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die beiden Stangentore nun etwa 3 Meter hinter die Grundlinien stellen!
- Ein Angreifer muss zunächst aus dem 4 gegen 4 mit einer Einzelaktion die Grundlinie des Gegners überdribbeln (= 1 Punkt).
- Dabei muss er den Ball weiter am Fuß kontrollieren, so dass er anschließend noch eines der beiden Stangentore durchdribbeln kann (= 2. Punkt)

**Trainingshinweise**

- Viele Erfolgsmomente sicherstellen - gegebenenfalls Tore und Feld vergrößern!
- Alternativ ein 3. Stangentor aufstellen!



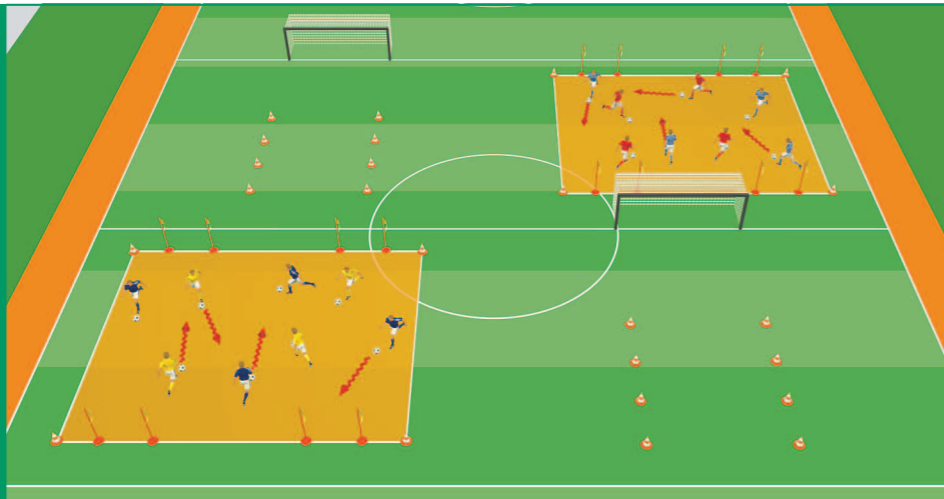
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

## TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Ablauf in zwei Feldern

- Schwerpunkt: variantenreiche Geschicklichkeitsaufgaben am Ball
- Je zwei 4er-Gruppen üben in einem der beiden Felder, in denen auch die Mini- und Basis-Spielformen ablaufen!



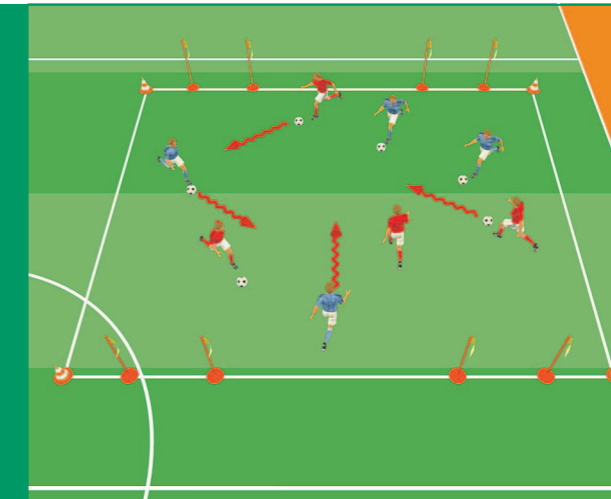
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

## EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

**Ablauf in einem Feld**

- Jeder Spieler mit Ball
- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen bewegen sich mit dem Ball am Fuß frei im Feld
- Relativ kurze Übungsphasen - dann die Aufgabe variieren!
- Ziele: große Sicherheit, Kreativität und Geschicklichkeit am Ball


**Praktische Tipps**

- Freie Phasen einplanen: „Jeder bewegt sich mit Ball so, wie er will!“
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“ - jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Kreativität fördern: „Wer zeigt eine eigene Ballübung?“
- Kleine motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

## VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN


**Dribbeln mit variantenreichen Aufgaben**

**Dribbeln mit Tempowechseln nach Signal**

**Dribbeln mit Richtungswechsel nach Vorgabe**

**Kombinationen von Fintierbewegungen**

**Variantenreiches Prellen auf der Stelle**

**Variantenreiches Prellen in der Bewegung**

**Variantenreiche Jonglier-Aufgaben**

**Dribbel-Varianten und koordinative Aufgaben**

## Geschicktes Bewegen mit Ball

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Einfachere Variationen**

- Nur mit dem rechten oder linken Fuß dribbeln.
- Mit vielen Tempowechseln dribbeln.
- In das Dribbling eine Fintierbewegung einbauen.
- Mit vielen, schnellen Kontakten dribbeln.

**Komplexere Variationen**

- Für kurze Phasen (nach Signal des Trainers) 5 bis 10 Sekunden in höchstem Tempo und mit vielen Richtungswechseln dribbeln.
- In das Dribbling nacheinander zwei verschiedene Fintierbewegungen einbauen.
- Auf Signal mit zwei Mitspielern kurz nacheinander aus dem Dribbeln die Bälle tauschen.

## Bewegungskombinationen mit Ball am Fuß

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Einfachere Variationen**

- Dribbeln mit dem Vollspann, den Ball kurz mit der Sohle zurückziehen und mit der Außen-/Innenseite des gleichen/anderen Fußes weiterdribbeln.
- Dribbeln mit dem Vollspann, über den Ball steigen und mit der Außenseite des gleichen Fußes/mit der Innenseite des anderen Fußes weiterdribbeln.

**Komplexere Variationen**

- In das Dribbling verschiedene Kombinationen aus Fintierbewegungen (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung mit Ausfallschritt) kurz hintereinander einbauen.
- Synchron-Dribbling: Ein Spieler macht komplexe Bewegungsfolgen für seinen Mitspieler vor!

## Vielseitige Koordination mit Ball

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Prellen des Balles auf der Stelle**

- Nur mit der rechten/linken Hand prellen.
- In einem vorgegebenen Rhythmus prellen (z.B. 3x links, 3x rechts).
- Möglichst hoch/möglichst flach prellen.
- Mit beiden Händen gleichzeitig prellen.
- In der Hocke, im Langsitz, im Liegestütz usw. prellen.
- Nacheinander in unterschiedlichen Positionen prellen.

**Prellen des Balles in der Bewegung**

- Verschiedene Variationen des „Prellens am Ort“ in der lockeren Bewegung im markierten Feld.
- Prellen im Hopschritt, mit Side-Steps, im Rückwärtslauf usw.

## Fußballorientierte Koordination am Ball

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Jonglier-Variationen**

- Mit einem vorgegebenen Rhythmus jonglieren, z.B. 3x mit rechts/3x mit links.
- Variantenreich mit vielen Körperteilen jonglieren!
- Beim Jonglieren die Höhe variieren: vom niedrigen Jonglieren mit kurzen Kontakten bis zum Jonglieren in Kopfhöhe.

**„Technik“ und koordinative Zusatzaufgaben**

- Auf ein Signal aus dem Dribbeln den Ball mit dem Knie, Po, mit einer Hand, mit der Brust usw. stoppen und sofort weiterdribbeln.
- In das Dribbeln Rollen, Liegestütze, Sprünge hinter dem Ball einbauen.



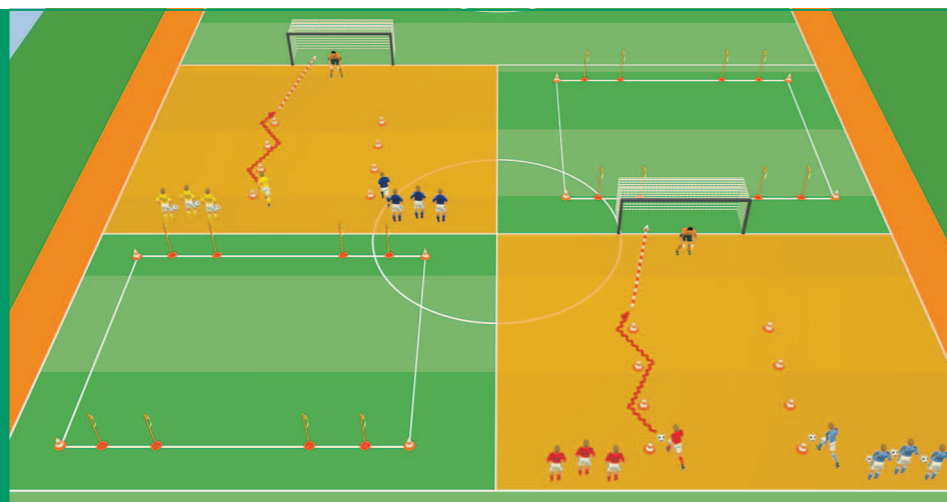
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

## TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

Trainingsorganisation  
- paralleler Ablauf in  
zwei Feldern

- Schwerpunkt: variantenreiche Slalomdribblings mit präzisen Anschlussaktionen
- Je zwei 4er-Gruppen üben an je einem Slalom, die vor einem Tor aufgebaut sind



## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

## EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

## Ablauf in einem Feld

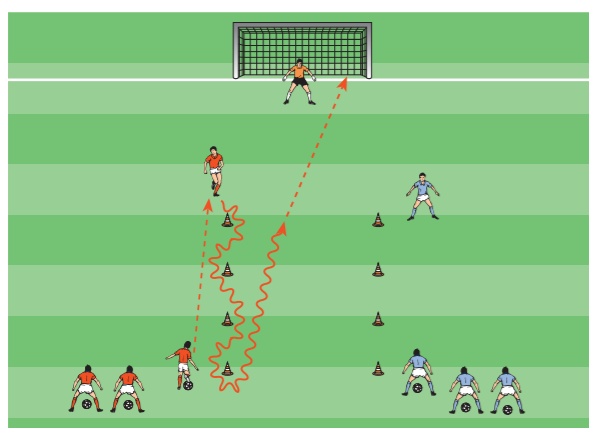
- Jeder Spieler mit Ball
- Die Spieler dribbeln je nach Vorgabe durch den Slalomparcours und schließen unterschiedlich ab!
- Ziel: leicht- und beidfüßiges Umdribbeln der Slalomstangen in Verbindung mit konzentrierten Torschussaktionen



## Praktische Tipps

- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“ - jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Je nach Können die Abstände im Slalom variieren!
- Kleine motivierende Dribbel-Wettbewerbe nicht vergessen!
- Einzel- und Team-Wettbewerbe organisieren!

## VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



## Anspiel, Slalomdribbling und Torschuss I

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

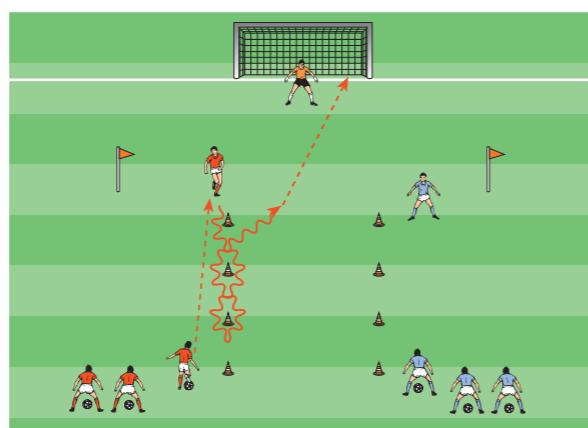
U14/U15

## Organisation

- Ein Tor mit Torhüter.
- Die beiden Gruppen vor dem Tor üben im Wechsel - auf eine schnelle Übungsfolge achten!
- Von jeder Gruppe postiert sich zunächst ein Spieler A neben der letzten Slalomstange vor dem Tor.

## Ablauf

- Der erste Spieler aus dem Rückraum passt zu A, der das Zuspiel vom Großtor weg an- und mitnimmt und zunächst durch den Slalom dribbelt.
- Anschließend dribbelt er in höchstem Tempo am Slalom vorbei und schießt auf das Tor.
- Der Zuspieler übernimmt die Position von A usw.



## Anspiel, Slalomdribbling und Torschuss II

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

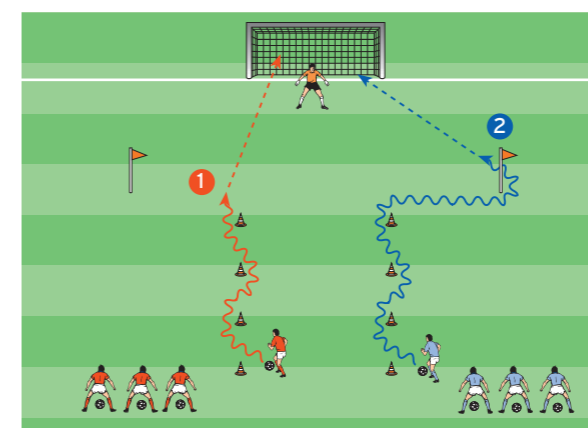
U14/U15

## Organisation

- Gleiche Organisation wie zuvor!
- Zwischen dem Slalom und dem Tor zusätzlich links und rechts versetzt je ein Hütchen/eine Stange aufbauen.

## Ablauf

- **Variation 1:** A durchdribbelt auf beiden Strecken (vom Tor weg und zum Tor hin) den Slalomparcours.
- **Variation 2:** A umdribbelt nach dem Slalomparcours zusätzlich eines der seitlich versetzten Hütchen/Stangen und schießt auf das Tor.
- **Variation 3:** A kann nach seinem Slalomdribbling aus frontaler (Tor = 1 Punkt) oder schräger Position (2 Punkte) schießen.



## Dribbel-Wettbewerbe I

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

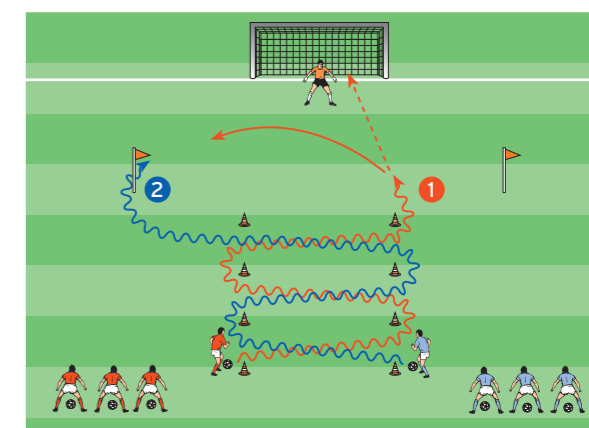
U14/U15

## Organisation

- Gleiche Organisation wie zuvor!
- Die Spieler postieren sich gruppenweise alle hinter je einem Slalomparcours

## Ablauf

- **Variation 1:** Slalom-Wettlauf der beiden Gruppen - ersten auf Signal des Trainers: Der Erste schießt direkt auf das Tor, der Zweite muss zusätzlich die seitlich aufgestellte Stange umdribbeln und dann aus schräger Position schießen. Welches Team schafft zuerst 10 Tore?
- **Variation 2:** Wie zuvor, der Zweite muss den Torhüter im 1 gegen 1 überspielen!



## Dribbel-Wettbewerbe II

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

## Organisation

- Gleiche Organisation wie zuvor!
- Die Spieler postieren sich wieder pro Gruppe hinter je einem Slalomparcours

## Ablauf

- **Variation 1:** Beide Slaloms vor dem Torschuss durchdribbeln.
- **Variation 2:** Slalom-Wettlauf der beiden Gruppen - ersten auf ein Startsignal: Der Erste schießt direkt auf das Tor und verteidigt danach das Tor gegen den Zweiten, der zunächst wieder die seitlich aufgestellte Stange umdribbeln muss. Welches Team schafft zuerst 10 Tore?



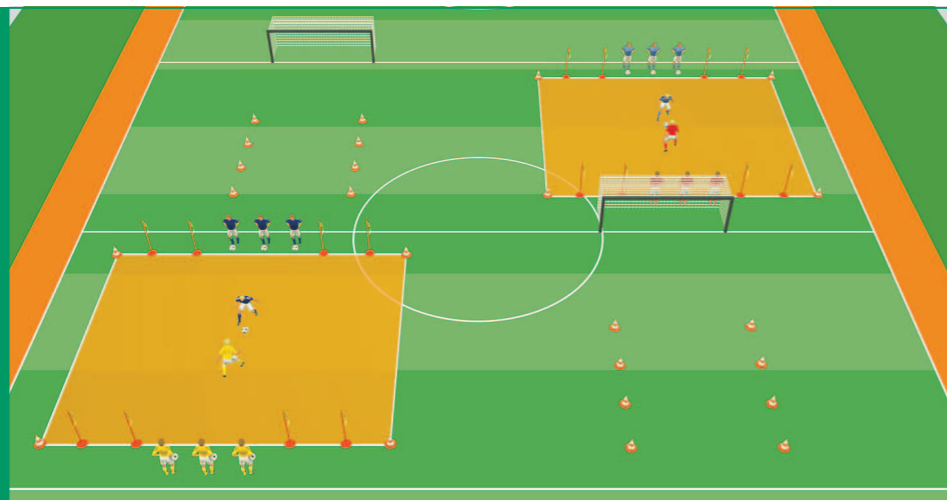
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

## TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Ablauf in zwei Feldern

- Schwerpunkt: Spiel-Variationen bis zum 4 gegen 4 mit Überdribbeln der gegnerischen Torlinie
- Je zwei 4er-Gruppen stellen sich in einem der beiden Spielfelder gegenüber auf



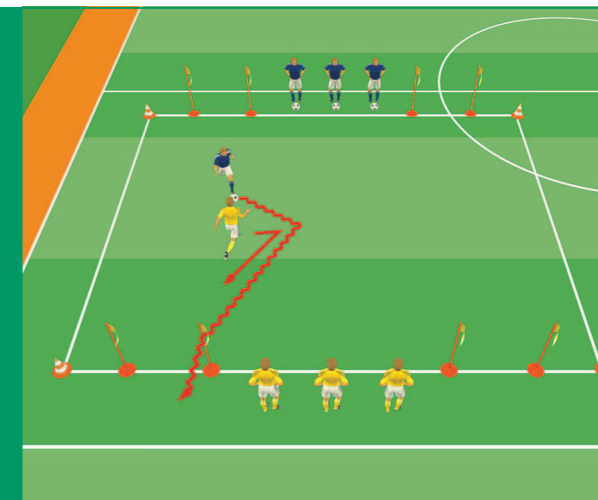
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

## MINI-SPIELFORMEN

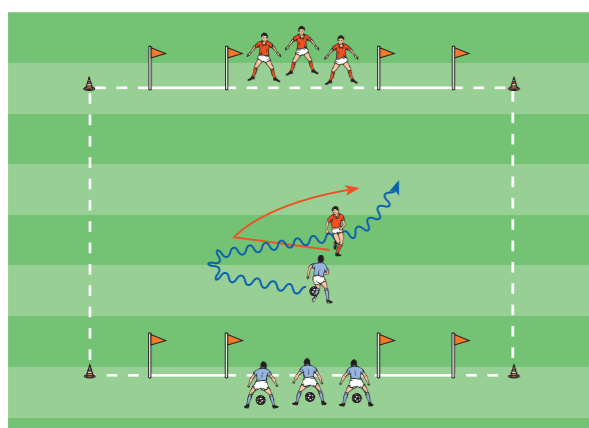
**Ablauf in einem Feld**

- Die beiden 4er-Teams spielen in unterschiedlichen Paarungen vom 1 gegen 1 bis zum kurzzeitigen 4 gegen 4
- Spielzeit: kurze Phasen
- Ziel: Variables Anwenden des Dribblings in plötzlich wechselnden Situationen (Spiegschnelligkeit)


**Praktische Tipps**

- Möglichst gleich starke Gruppen bilden!
- Bei aller Dynamik mit plötzlichen Situationswechseln konzentrierte und kontrollierte Aktionen fordern!
- Den Ablauf durch das Einspielen der Bälle steuern!
- Die Aufgaben dem Können anpassen!
- Auf Pausen achten!

## VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN



## 1 gegen 1 im Wechsel auf je 2 Tore

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation**

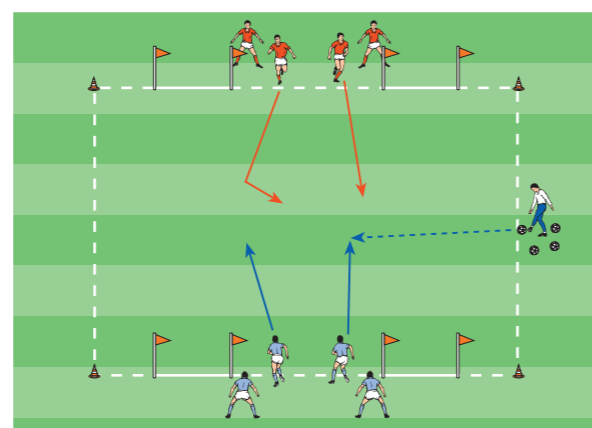
- Je Team postieren sich alle 4 Spieler hinter der eigenen Grundlinie.
- Zunächst haben alle Spieler von A einen Ball.

**Ablauf**

- Das erste Paar spielt 1 gegen 1.
- Aufgabe ist es, eines der beiden Stangentore des Gegners zu durchdribbeln.
- Spielzeit: 20 Sekunden, danach spielt das zweite Paar usw.

**Variationen**

- Es spielen immer 2 Paare gleichzeitig 1 gegen 1.
- Direkter Wechsel nach einem Treffer.



## 2 gegen 2 nach einem Trainer-Zuspiel

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

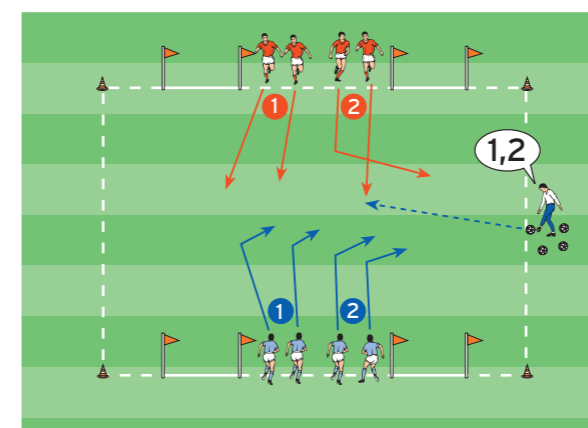
U14/U15

**Organisation**

- Je Team postieren sich alle 4 Spieler hinter einer Grundlinie - jeweils aufgeteilt in 2 Paare.
- Der Trainer stellt sich mit Bällen an einer Seitenlinie auf.

**Ablauf**

- Der Trainer passt von der Seite einen Ball in die Mitte des Feldes.
- Mit dem Pass startet jeweils ein Paar von jeder Grundlinie zum Ball und versucht, aus dem 2 gegen 2 eines der beiden Tore des Gegners zu durchdribbeln.
- Erobert das andere Paar den Ball, hat es eine Kontermöglichkeit auf die Tore gegenüber.
- Anschließend startet der Trainer die nächste Aktion.



## 2 gegen 2 oder 4 gegen 4 nach Zuruf

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

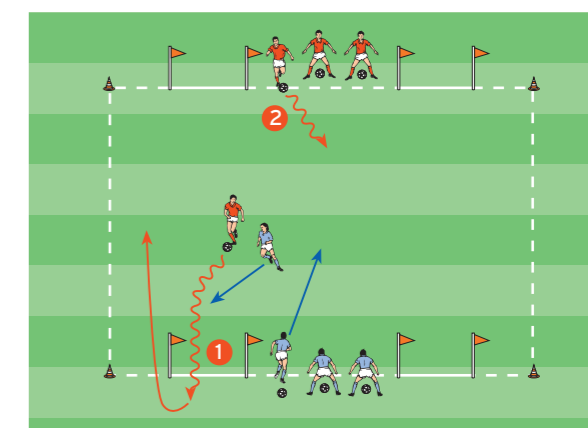
U14/U15

**Organisation**

- Beide Teams teilen sich in 2 Paare auf und postieren sich hinter je einer Grundlinie.
- Die Paare jeweils mit „1“ und „2“ nummerieren.

**Ablauf**

- Der Trainer ruft jeweils eine oder beide Nummer(n) auf und passt gleichzeitig einen Ball ins Feld.
- Die aufgerufenen Paare starten sofort ins Feld, und es schließt sich je nach Zuruf ein 2 gegen 2 oder 4 gegen 4 auf die Tore an.
- Aufgabe ist es, eines der beiden Stangentore des Gegners zu durchdribbeln.
- Eine neue Aktion startet nach 2 (3) Toren eines Teams!



## Vom 1 gegen 1 bis 4 gegen 4

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation**

- Je Team postieren sich alle 4 Spieler hinter der eigenen Grundlinie.
- Bälle auf beiden Seiten bereitlegen.

**Ablauf**

- Jedes Spiel beginnt mit einem 1 gegen 1 - die Teams müssen eines der Tore gegenüber durchdribbeln.
- Nach einem Treffer, Tor- oder Seitenaus rückt pro Mannschaft ein weiterer Spieler zum 2 gegen 2, 3 gegen 3 und schließlich 4 gegen 4 ins Feld.
- Dazu dribbelt der neue Spieler des ballberechtigten Teams einen Ball ein.
- Nach einem 4 gegen 4 startet wieder ein 1 gegen 1!



# Muster-Trainingseinheit

## Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners

### TRAININGS-ORGANISATION

#### AUFWÄRMEN

20 MINUTEN

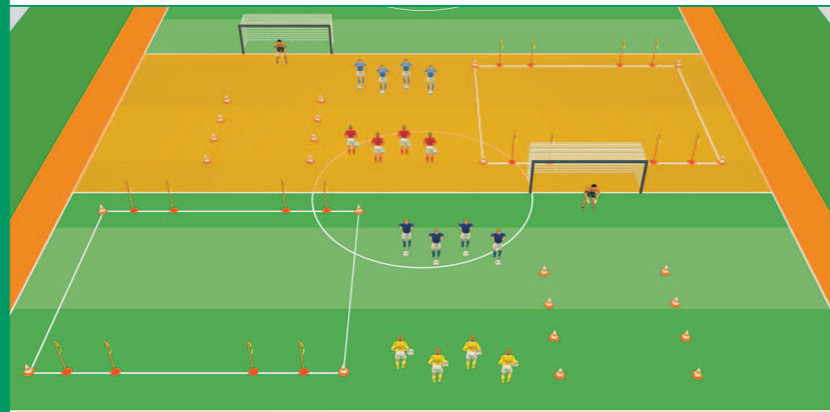
##### Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vielseitiges Bewegen
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Technik-Schulung
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

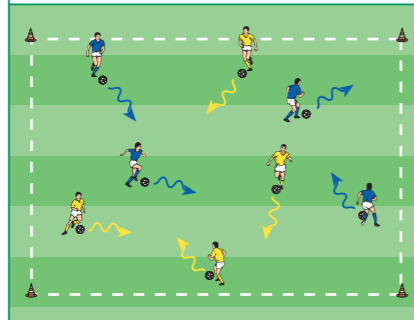
##### Organisation - Aufgaben 1/2

- Pro Aufbau üben jeweils beide 4er-Gruppen zusammen im abgesteckten Feld
- Jeder Spieler hat einen Ball

#### AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B



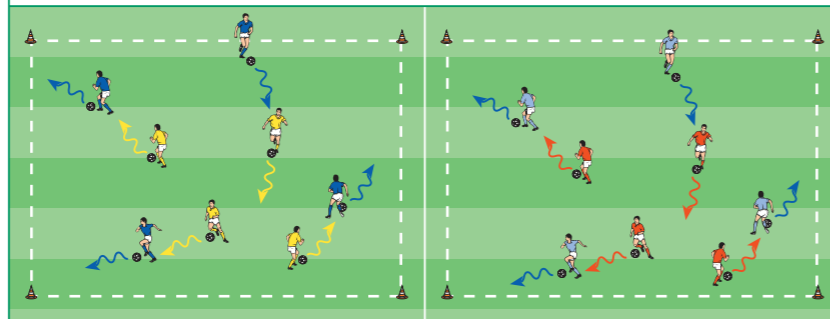
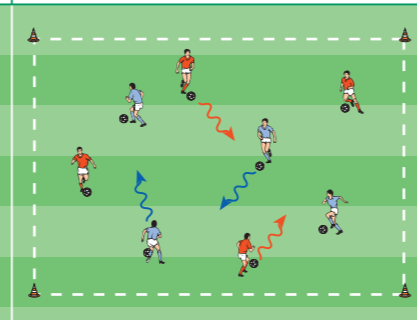
#### GRUPPEN A/B



##### Einzelaufgaben mit Ball

Mit je einem Ball dribbeln die Spieler zunächst 5 Minuten frei im Feld - einzige Aufgaben: viele „Tricks“ einbauen, häufig die Richtungen ändern!

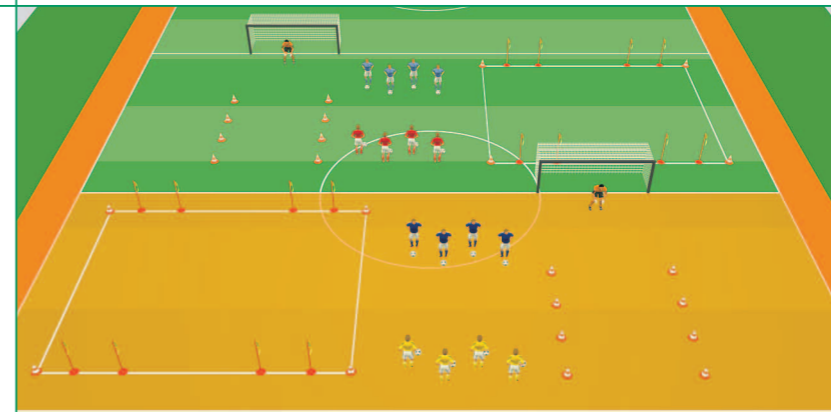
#### GRUPPEN C/D



##### Dribbel-Aufgaben zu zweit

Paare bilden (je ein Spieler von jeder 4er-Gruppe). Beide Spieler dribbeln aufeinander zu und weichen einander per Übersteiger aus.

#### AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



#### Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit

Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!

- **Spielfeld:** Markierter Raum von etwa 20 x 25 Metern mit jeweils 2 Stangentoren auf jeder Grundlinie
- **Übungsfeld:** 2 Slalomparcours vor einem Tor mit Torhüter

Die beiden Gruppen wechseln in der Trainingseinheit jeweils nur zwischen dem Spiel- und Übungsfeld des eigenen Aufbaus!

#### ABLAUF/VARIATIONEN

### AUFGABE 1

##### Weitere Einzelaufgaben mit Ball

- Nur mit dem rechten/linken Fuß dribbeln.
- Im Wechsel mit vielen, schnellen Kontakten enger am Fuß, dann weiträumiger dribbeln!
- Auf ein Trainer-Signal für 10 Sekunden mit vielen, engen Kontakten dribbeln!
- Auf Signal des Trainers das Tempo stufenweise steigern - auf das Kommando „Stopp“ so schnell wie möglich mit Ball stoppen!
- In das Dribbling ganze Drehungen/kleine Kreise einbauen!

### AUFGABE 2

##### Kombination Schattendribbeln - Fangen

- Nun dribbeln beide Spieler hintereinander: A dribbelt voran und weicht dabei variabel nach links und rechts aus. B folgt.
- Variationen des Schattendribbelns:
  1. A dribbelt mit Tempowechseln, B folgt.
  2. A fintiert, B imitiert die Bewegungen.
  3. A baut Bewegungen ein (z.B. Drehungen, Armkreise, Hopselauf), B macht sie nach.
- Schattendribbeln: Auf ein Trainer-Signal „flüchtet“ ein Team aus dem Feld, das andere versucht, noch im Feld abzuschlagen.

#### HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Bei Dribbel-Aufgaben auf größtmöglichen Abstand achten!

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- Bereits den ersten Teil des Trainings zur Technik-Schulung nutzen!
- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils (hier das Dribbeln) abstimmen!



Fang- und Laufspiele fördern das geschickte Bewegen!

- Neben Technik-Aufgaben Fang- und Laufspiele regelmäßig in das Aufwärmprogramm einbauen!
- Fang- und Laufspiele fördern das geschickte, leichtfüßige Bewegen, das für jeden Fußballer enorm wichtig ist!



Diese Muster-Trainingseinheit zeigt, wie die methodischen Bausteine des Technik-Trainings unkompliziert und schnell zu einer motivierenden und praktikablen Einheit mit dem Schwerpunkt „Dribbling“ kombiniert werden können. Rund um eine Basis-Spielform (4 gegen 4) ergänzen ein interessantes Aufwärmen sowie attraktiv verpackte Übungen das Training!



## METHODISCHE BAUSTEINE

<p><b>AUFGABE 1</b></p> <p style="text-align: center;">Basis-Spielform</p> <p><b>4 gegen 4 auf kleine Tore im Raum</b></p>	<p><b>AUFGABE 2</b></p> <p style="text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsformen</p> <p><b>Slalomdribbling und Torschuss</b></p>	<p><b>AUFGABE 3</b></p> <p style="text-align: center;">Basis-Spielform</p> <p><b>4 gegen 4 auf je 2 kleine Stangentore</b></p>	<p><b>AUFGABE 4</b></p> <p style="text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsform</p> <p><b>Dribbel-Wettbewerbe mit Torschuss</b></p>
--	---	--	---

### HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

**Ziele und Inhalte**

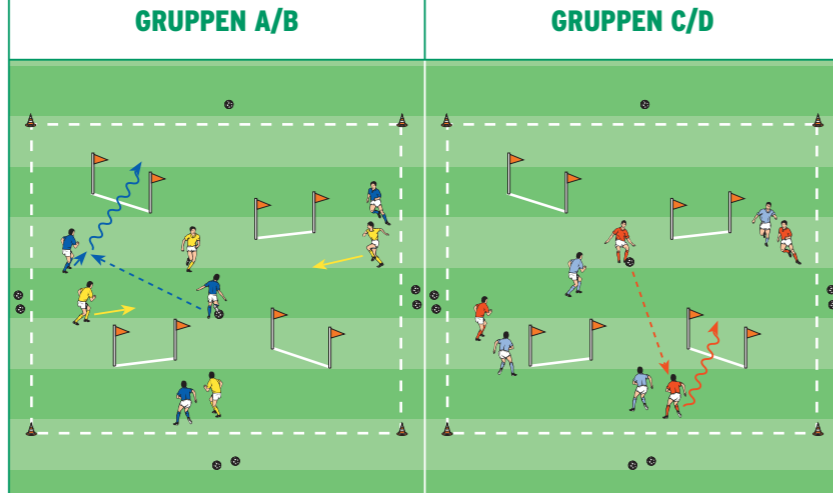
- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Dribbling“ zum Ausspielen des Gegners
- Effiziente Technik-Schulung mittels einer Mischung aus Spiel- und Übungsformen
- Viele Wiederholungen des Schwerpunktes, viele Spielaktionen
- Hilfreiche Demonstrationen und Korrekturen
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

**Organisation - Aufgabe 1**

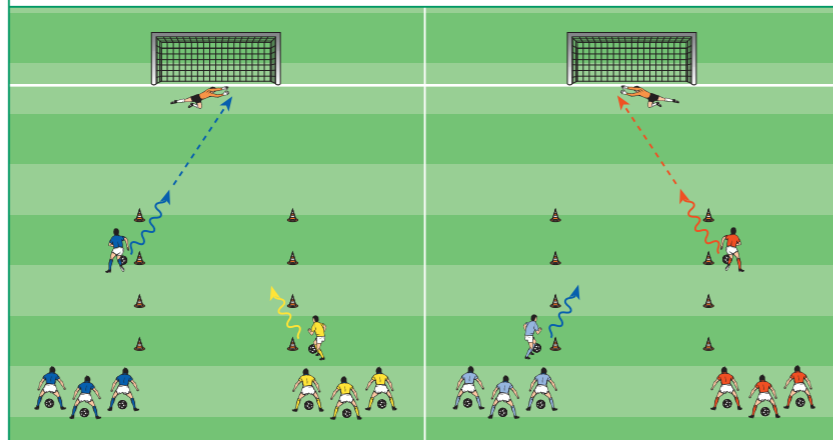
- Pro Aufbau spielen jeweils beide 4er-Gruppen gegeneinander im abgesteckten Feld
- In beiden Feldern zusätzlich je 4 kleine Tore (Stangen/Hütchen) frei verteilt aufbauen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

**Organisation - Aufgabe 2**

- Pro Aufbau postieren sich beide 4er-Gruppen hinter jeweils einem Slalomparcours vor dem Tor mit Torhüter
- Jeder Spieler mit Ball



**4 gegen 4 auf kleine Tore im Raum**  
In beiden Felder zusätzlich jeweils 4 kleine Tore (Stangen/Hütchen) frei verteilt aufbauen. Aus dem 4 gegen 4 möglichst viele Tore durchdribbeln!



**Slalomdribbling und Torschuss**  
Die Gruppenersten dribbeln im Wechsel jeweils geschickt und leichtfüßig durch den Slalom und schießen auf das Tor mit Torhüter.



**Ziele/Schwerpunkte**

- Je nach Spielsituation mit dem rechten und linken Fuß, unterschiedlich schnell und mit leichtfüßigen, schnellen Richtungsänderungen dribbeln
- Jederzeit kontrolliert dribbeln, um auf neue Situationen blitzschnell reagieren zu können
- Beim Dribbeln stets den Blick vom Ball lösen, um jederzeit die Spielsituation zu überblicken
- Alle Formen des Dribblings beidfüßig beherrschen, um in allen Spielsituationen schnell und richtig zu agieren

**Korrekturen**

- Den Ball nur so weit vorlegen, dass er jederzeit kontrolliert werden kann!
- Dribble immer mit dem gegnerfernen Fuß!
- Löse den Blick vom Ball, um die Spielumgebung beobachten zu können - also: Kopf hoch!
- Setze das Dribbling mit der Außenseite für schnelle Richtungswechsel ein!
- Das Dribbling mit dem Spann eignet sich vor allem dazu, freien Spielraum schnell zu überbrücken!

**Trainingshinweise**

- Jede Spiel- und Übungsform so organisieren, dass viele Aktionen und geringe Wartezeiten für jeden garantiert sind!
- Alle Aufgaben kritisch danach überprüfen, ob sie mit Spielforderungen übereinstimmen - keine spielfremden Übungen konstruieren!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven Spielphasen einplanen!
- Gleich starke Mannschaften und Gruppen bilden!

## AUFGABE 1

**Grundablauf/Erweiterungen der Basis-Spielform 4 gegen 4**

- **Ablauf in der Trainingseinheit:** Aus dem 4 gegen 4 möglichst viele Tore durchdribbeln. Nach einem Tor bleibt das Team am Ball. Allerdings muss es nun auf ein anderes Tor angreifen.
- **Variation 1:** Ein weiterer Spieler (z.B. ein Torhüter) spielt jeweils bei der angreifenden 4er-Gruppe mit.
- **Variation 2:** Auf der Spielfläche 3 Stangen- und 3 Hütchentore frei verteilen. Team A muss für einen Torerfolg durch eines der Stangentore dribbeln, Team B durch eines der Hütchentore.
- Spielzeit: jeweils 3 bis 4 Minuten

## AUFGABE 2

**Grundablauf/Erweiterungen der Übungsform**

- **Variation 1:** Gleicher Ablauf, aber die Spieler dürfen nur mit einem Fuß dribbeln (Wechsel Innen-/Außenseite).
- **Variation 2:** Wie zuvor, aber mit jedem Kontakt die Richtung ändern!
- **Variation 3:** Beidfüßig, aber nur mit den Innenseiten dribbeln!
- **Variation 4:** Auf Torhüter verzichten und Zielzonen im leeren Tor markieren.
- **Variation 5:** Die Stangen/Hütchen versetzt zueinander aufbauen.
- **Variation 6:** Slalom-Wettbewerb: Welches Team schafft in 3 Minuten die meisten Tore?

**ABLAUF/VARIATIONEN**

**HINWEISE FÜR DAS TRAINING**



**Anweisung des Trainers: Mut haben, Einzelaktionen wagen!**

- In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!
- Mit der speziellen Organisation/Aufgabe einer Spielform lässt sich das häufige Anwenden eines konkreten technisch-taktischen Schwerpunktes provozieren!



**Frage: Worauf kommt es beim Slalomdribbling für Euch an?**

- Übungsgruppen aus maximal 5 Spielern vor einem Slalom bilden, ansonsten sind die Wartezeiten zu lang!
- Der nächste Spieler startet, sobald sein Vorläufer die vorletzte Stange umdribbelt hat!
- Trainer-Hinweis: Beobachtet Eure Mitspieler, mit welcher Technik sie versuchen, den Slalom schnell zu durchdribbeln!



MUSTER-TRAININGSEINHEIT - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

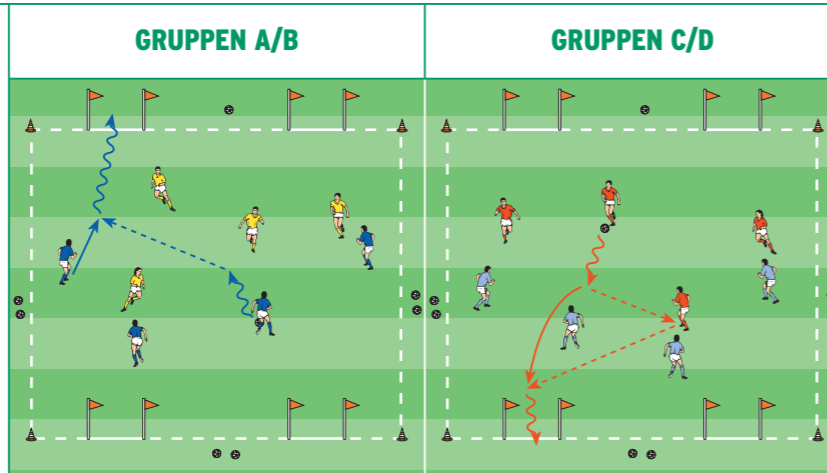
- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Dribbling“ zum Ausspielen des Gegners
- Effiziente Technik-Schulung mittels einer Mischung aus Spiel- und Übungsformen
- Viele Wiederholungen des Schwerpunktes, viele Spielaktionen
- Hilfreiche Demonstrationen und Korrekturen
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

Organisation - Aufgabe 1

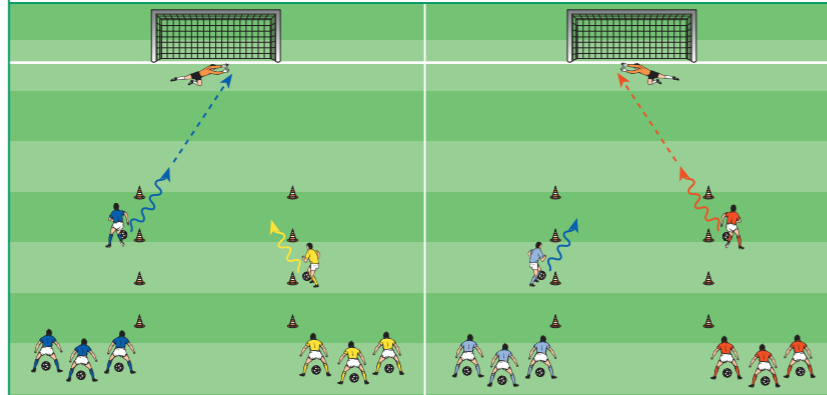
- Pro Aufbau spielen jeweils beide 4er-Gruppen gegeneinander im abgesteckten Feld
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

Organisation - Aufgabe 2

- Pro Aufbau postieren sich beide 4er-Gruppen hinter jeweils einem Slalomparcours vor dem Tor mit Torhüter
- Jeder Spieler mit Ball



**4 gegen 4 auf je 2 kleine Stangentore des Gegners**  
Um einen Treffer zu erzielen, muss aus dem 4 gegen 4 eines der kleinen Tore auf den Grundlinien durchdribbelt werden.



**Dribbel-Wettbewerbe mit Torschuss**  
Auf ein Signal des Trainers starten die beiden Ersten jeweils einen Dribbel-Wettlauf durch den Slalom. Wer schießt als Erster ein Tor?

ABSCHLUSS

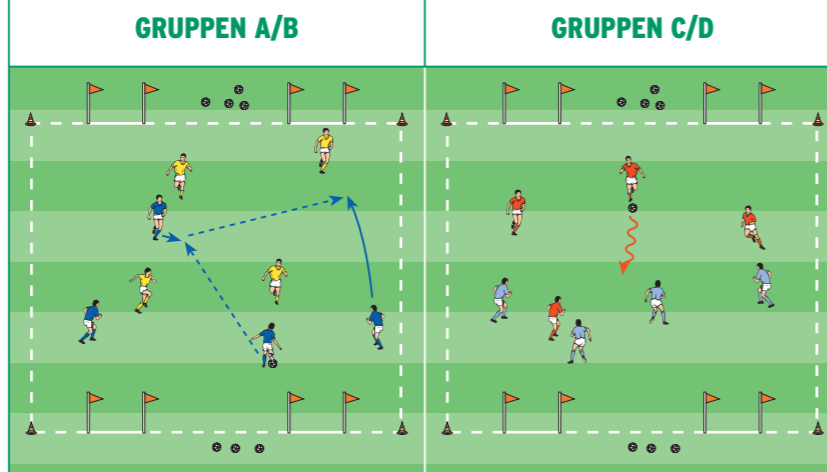
20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Anwenden des Erlernten in Spielsituationen
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

Organisation

- Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4 in einem der beiden Felder
- Felderwechsel der Teams wie vom Turniermodus vorgegeben



**4 gegen 4-Turnier**  
Zum Trainingsabschluss ermitteln alle Teams in einem kleinen Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden“ einen Sieger. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.



MUSTER-TRAININGSEINHEIT - DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

AUFGABE 3

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf/Erweiterungen der Basis-Spielform 4 gegen 4

- **Ablauf in der Trainingseinheit:** Nach einem Tor bleibt die erfolgreiche Mannschaft am Ball. Der Spieler am Ball darf an irgendeiner Stelle wieder in das Feld zurückdribbeln. Angriffe nun auf die beiden Tore gegenüber.
- **Variation 1:** Nach einem Tor wechselt der Ball zur anderen Mannschaft über.
- **Variation 2:** Die Angreifer dürfen nur die Grundlinie zwischen den beiden Stangentoren überdribbeln.
- Spielzeit: jeweils 3 bis 4 Minuten

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Mit plötzlicher Änderung der Spielrichtung Tore vorbereiten!

- Ein systematischer Wechsel zwischen Spiel- und Übungsphasen bringt die besten Lernerfolge!
- Jedoch stets darauf achten, dass junge Spielerinnen und Spieler viele Spielaktionen haben – das Fußballspielen in kleinen Teams hat Priorität!
- Positive Aktionen loben!

AUFGABE 4

Grundablauf/Erweiterungen der Übungsform

- **Ablauf in der Trainingseinheit:** Die Spieler müssen auf Startsignal jedes Hütchen/jede Stange umdribbeln und dann auf das leere Tor schießen. Wer trifft, darf sofort zur Gruppe zurück und der nächste startet. Wer daneben schießt, muss zunächst das Tor umlaufen! Welche Gruppe ist zuerst fertig?
- **Variation 1:** Gleicher Ablauf, aber die beiden mittleren Hütchen/Stangen jeweils in Achterform umdribbeln!
- **Variation 2:** Dribbelwettlauf-Variationen an einem versetzten Slalom.



Nicht überfordern: Die Wettbewerbe dem Können anpassen!

- Mit dem Wechsel von belastungsintensiven Spiel- und leichteren Übungsphasen lässt sich die Belastung relativ einfach steuern!
- Übungen interessant und in kleine Wettbewerbe „verpacken“, so dass Aufgaben stets motivierend sind!
- Auch bei kleinen Wettbewerben auf exakte Bewegungsabläufe achten!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf des Turniers in der Basis-Spielform 4 gegen 4

- **Ablauf in der Trainingseinheit:** 4 gegen 4 von Grundlinie zu Grundlinie. Die Teams müssen eines der beiden Tore gegenüber durchdribbeln.
- **Turnier-Runde 1:** Feld 1: Team A - Team B; Feld 2: Team C - Team D
- **Turnier-Runde 2:** Feld 1: Team A - Team C; Feld 2: Team B - Team D
- **Turnier-Runde 3:** Feld 1: Team A - Team D; Feld 2: Team B - Team C

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Im Abschluss-Turnier nochmals das Erlernte anwenden!

- Die Spiel-Aufgabe des Abschlussturniers betont nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Freispiel lassen!
- Am Ende den Turniersieger vor allen Gruppen herausstellen und „feiern“!