



# DRIBBELN

Das Dribbeln ist eine der wichtigsten Fußball-Grundtechniken. Im heutigen Spiel attackieren die Gegner gleichzeitig von vielen Seiten. Die Dribbelräume werden dadurch enorm eng. Um unter diesem Druck von Gegenspielern dennoch in Ballbesitz zu bleiben, muss ein variantenreiches Dribbling beherrscht werden. Die Anforderungen an die Spieler haben sich auch hier deutlich erhöht!



Bereits junge Spielerinnen und Spieler müssen beim Dribbeln flexibel die Richtung ändern können.

### Das Dribbeln im heutigen Spiel

Beim Dribbeln ergeben sich normalerweise zwei Grundsituationen, die jeweils unterschiedliche Anforderungen an den Dribbelnden stellen.

In der 1. Grundsituation steht der Spieler nicht unter Druck. Hier dribbelt der Angreifer sicher und beobachtet dabei die Spielumgebung. Er deckt den Ball geschickt mit dem Körper ab, dribbelt mit beiden Füßen und löst den Blick vom Ball.

Der Dribbelnde gibt seinen Mitspielern Zeit, sich zum Abspiel anzubieten oder freizulaufen. Er kann den Spielrhythmus bestimmen, seine Mitspieler mit Kurz- oder Langpässen einsetzen.

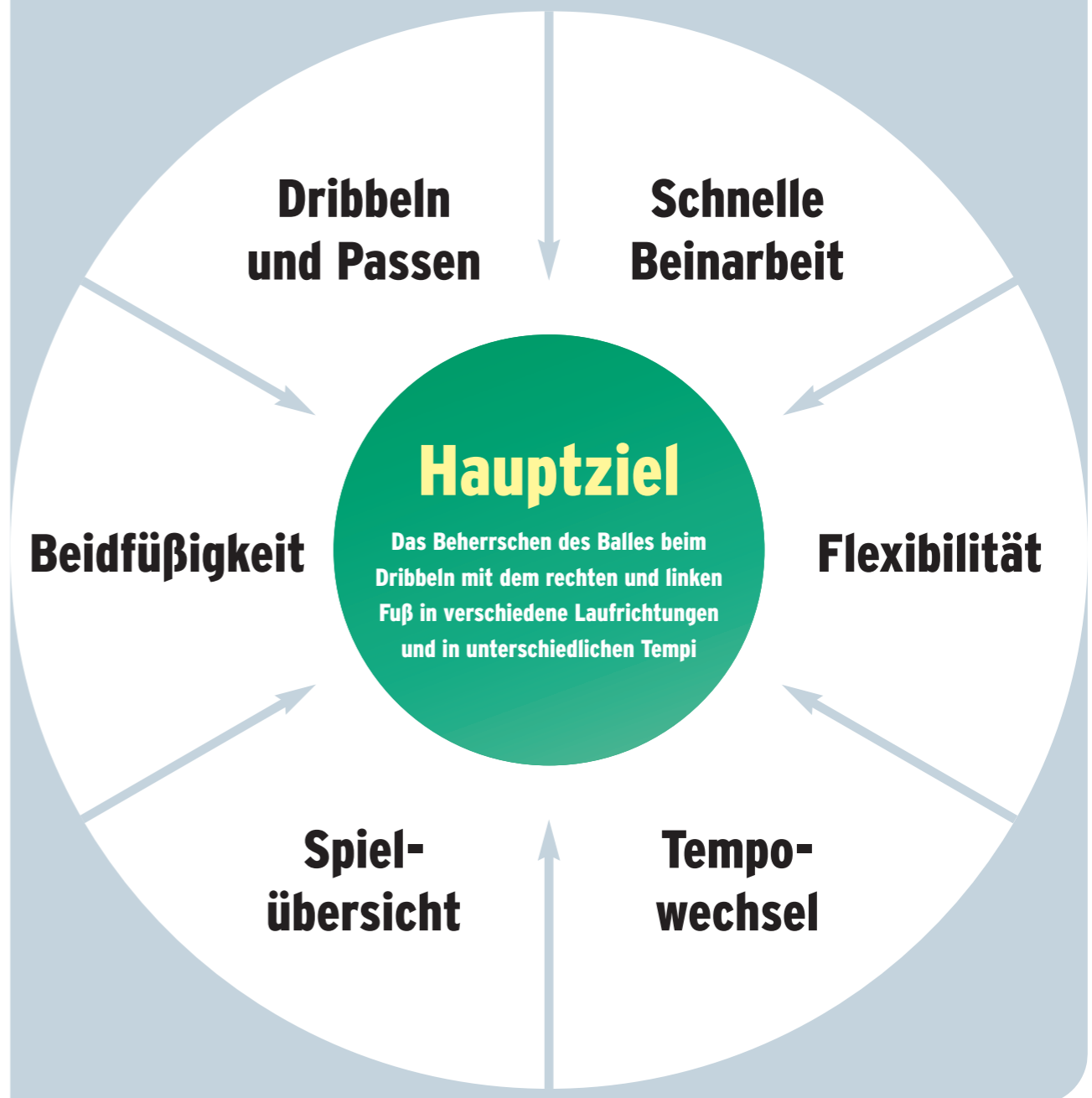
In der 2. Grundsituation versucht der Angreifer dagegen im Tempodribbling einen Durchbruch. Mit beherzten Alleingängen kann er in vordere Angriffsbereiche vordringen und sich Torchancen erspielen. Er täuscht dabei den Gegenspieler mit einer Finte und dribbelt mit einem Tempowechsel an diesem vorbei. Der Angriffsspieler löst sich mit diesen Einzelaktionen aus bedrängten Situationen, setzt Mitspieler ein oder schießt selbst auf das Tor.

Der Spieler muss heutzutage beim Dribbeln in komplexen Spielsituationen viele Anforderungen erfüllen. Die Zeiten, in denen er den Ball ungestört über längere Distanzen treiben konnte, sind längst vorbei. Um die unterschiedlichsten Spielsituationen meistern zu können, ist ein flexibles Dribbeln erforderlich! Das umfasst vor allem geschicktes, leichtfüßige Richtungsänderungen.



Je nach Situation muss der Ball mit dem rechten und linken Fuß in unterschiedlichen Tempi und mit schnellen Richtungsänderungen kontrolliert gedribbelt werden, um am Ball zu bleiben. Und noch eine Anforderung kommt hinzu: Die Spieler müssen stets den Blick vom Ball lösen, um jederzeit die Spielumgebung beobachten zu können.

## Ziele des Trainings - Dribbeln







## Dribbeln (U12/U13)

Gerade in diesem Alter müssen unsere jungen Spielerinnen und Spieler das Dribbeln mit beiden Füßen erlernen und durch viel Üben stabilisieren! Je häufiger sie alle Arten des Dribbelns beidfüßig üben, desto erfolgreicher wird das Dribbling!

### Innenseite



### Das ist wichtig

- Neige den Oberkörper in Laufrichtung leicht nach vorne!
- Ziehe die Fußspitze des Spielbeins leicht an!
- Dribble den Ball mit der Innenseite eng am Fuß!
- Beobachte beim Dribbling immer die Spielumgebung! Augen hoch, also weg vom Ball!

### Außenseite



### Das ist wichtig

- Setze das Dribbling mit der Außenseite vor allem zu schnellen Richtungswechseln ein!
- Löse den Blick vom Ball, um die Spielumgebung beobachten zu können - also: Kopf hoch!
- Immer mit dem gegnerfernen Bein dribbeln - dadurch wird der Ball optimal abgedeckt!

### Spann



### Das ist wichtig

- Das Dribbling mit dem Spann eignet sich vor allem dazu, in hohem Tempo freien Spielraum zu überbrücken!
- Den Ball dabei mit jedem Kontakt etwas weiter vorlegen, aber immer so dicht am Körper halten, dass er jederzeit kontrolliert wird!
- Strecke das Fußgelenk etwas, die Fußspitze zeigt zum Boden!



## Dribbeln (U14/U15)

Die Jungen und Mädchen weisen verbesserte Krafteigenschaften auf und sind somit schneller, explosiver. Die zuvor erlernten Grundformen des Dribblings sind durch intensives Üben und Spielen diesen veränderten körperlichen Eigenschaften anzupassen. Eine „dynamischere Technik“ ist das Ziel!

### Innenseite



### Das ist wichtig

- Dribble variantenreich mit der Innen- und der Außenseite! Füge in Dein Dribbling Richtungsänderungen ein, denn dadurch bist Du viel schwerer auszurechnen!
- Dribble sicher und kontrolliert, aber so, dass Du zu jederzeit Deine Spielumgebung überblickst! Dadurch erkennst Du Abspiel- oder Durchbruchmöglichkeiten schneller!

### Außenseite



### Das ist wichtig

- Dribble variantenreich mit der Innen- und der Außenseite!
- Dribble zur Ballsicherung in freie Spielräume vom Gegner weg, bis sich eine Durchbruch- oder Abspielmöglichkeit bietet!
- Decke den Ball mit dem Körper geschickt gegen einen Gegner ab, wenn dieser Dich attackiert!

### Spann



### Das ist wichtig

- Dribble beherzt und in hohem Tempo nach vorne, wenn sich freie Spielräume bieten!
- Vor allem bei Kontervorstößen bieten sich Tempodribblings über längere Distanzen an, um in Angriffsbereiche vorzudringen!
- Präzision und Kontrolle über den Ball sind stets wichtiger als das Tempo - dribble also immer nur so schnell, wie es Dein Können und die Spielsituation zulassen!





## Täuschen (U12 bis U15)

Das Erlernen von Finten endet eigentlich nie! Selbst Spitzenspieler können sich hier noch immer verbessern, sei es durch die Präzisierung des Bewegungsablaufs, durch eine Erhöhung der Bewegungsdynamik oder durch die Erweiterung des Repertoires an Finten.

### Übersteiger



#### Das ist wichtig

- Aus dem Vorwärtsdribbling einen Ausfallschritt nach außen über den Ball machen!
- Das Körpergewicht auf dieses Bein verlagern!
- Dann mit der Außenseite des anderen Fußes dynamisch in Gegenrichtung wegdribbeln!
- Variante: Doppelter Übersteiger

### Körpertäuschung mit Ausfallschritt



#### Das ist wichtig

- Aus dem Dribbeln heraus hinter dem Ball einen weiten Ausfallschritt nach außen machen!
- Sogleich mit der Außenseite des anderen Fußes zur anderen Seite wegstarten!
- Variante: Doppelte Körpertäuschung

### Zidane-Trick



#### Das ist wichtig

- Aus dem Vorwärtsdribbling mit einem Fuß auf den Ball steigen, diesen leicht zurückziehen und in der Drehung mit der Sohle des anderen Fußes nach hinten wegrollen.
- Anschließend in die Spielrichtung weiterdrehen und den Ball nach vorne mitnehmen.



## Täuschen (U12 bis U15)

Die jungen Spieler benötigen immer wieder Anregungen und Vorbilder für neue Tricks. Diese können vom Trainer, von Mit- oder Gegenspielern oder von „positiven“ Stars aus dem Profifußball kommen. Jede weitere, beherrschte Finte eröffnet im Spiel neue taktische Möglichkeiten!

### Matthews-Trick



#### Das ist wichtig

- Den Ball mit der Innenseite (hier des linken Fußes) nach innen ziehen!
- Anschließend wird der Ball mit der Außenseite des gleichen Fußes nach außen mitgenommen!
- Auf einen plötzlichen Antritt achten! Nur dann wird der Gegner wirklich überrascht!

### Schussfinte



#### Das ist wichtig

- Aus dem Dribbeln einen Schuss antäuschen!
- Dann den Ball mit der Innenseite des gleichen Fußes hinter das Standbein mitnehmen!
- Die Antäuschung des Schusses muss klar und eindeutig sein!
- Der Oberkörper muss die Schussbewegung mitmachen!

### Rivelino-Trick



#### Das ist wichtig

- Aus dem Dribbeln einen Ausfallschritt über den Ball machen und den Fuß kurz aufsetzen!
- Mit seiner Außenseite zur anderen Seite wegstarten!





## Trainingsbausteine

# Dribbeln zur Ballsicherung

### GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

#### INHALTE IM ÜBERBLICK

##### Basis-Spielform

- 4 gegen 4-Variationen zur Ballsicherung im Raum mit schnellem Umschalten auf Torangriffe

##### Einstimmen/Aufwärmen

- Geschicklichkeit am und mit Ball
- Dribbel-Variationen im Raum
- Dribbel-Aufgaben an Stangentoren
- Dribbel-Wettbewerbe

##### Einfache bis komplexe Übungsformen

- Variationen des „Kraken-Fußballs“
- 4 Dribbler gegen 1 Störspieler
- 4 Dribbler gegen 2 Störspieler

##### Ergänzende Mini-Spielformen

- 4 x 1 gegen 1 im Raum
- 2 gegen 2 auf Ballsicherung im Raum
- 3 gegen 3 + 1 Wechselspieler auf Ballsicherung im Raum

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 Praxis dem individuellen Können der Spieler anpassen!
- Die Praxis-Bausteine variabel kombinieren, die Basis-Spielform ist jedoch immer der Mittelpunkt!
- Die Praxis-Bausteine mit eigenen Ideen und Variationen ergänzen!

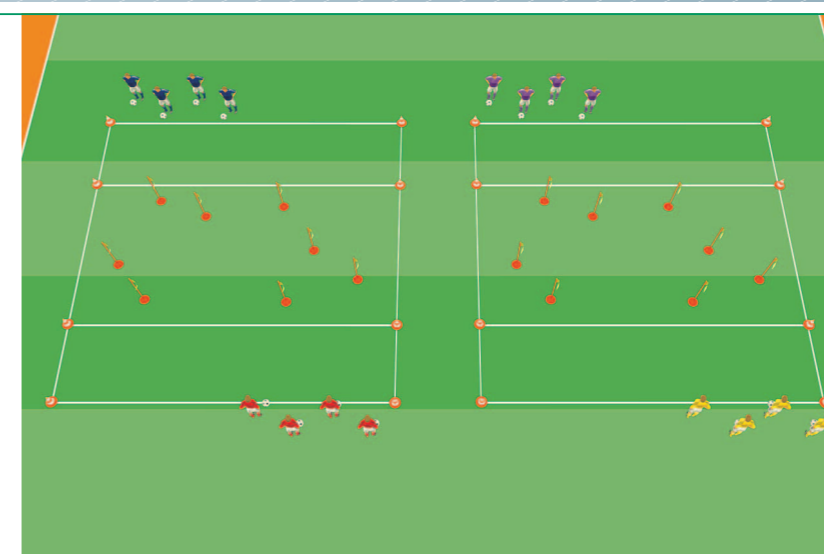


Das Dribbling ist im Spiel einerseits ein unverzichtbares Mittel, um mit geschicktem Fintieren und Tempo einen Gegner auszuspielen. Andererseits gelingt es erst mit variantenreichem Dribbeln, den Ball zu sichern und aussichtsreichere Angriffssituationen vorzubereiten. Hier deckt der Dribbelnde den Ball geschickt mit dem Körper ab und löst den Blick vom Ball!

#### GRUNDORGANISATION

##### Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld-Größe: 30 Meter Länge x 25 Meter Breite - dabei an beiden Grundlinien Außenzonen von etwa 5 Metern Länge abgrenzen!
- In beiden Feldern zusätzlich 4 Stangentore frei verteilt aufstellen - in beiden Feldern dabei auf die gleiche Position der Tore achten!
- Jeder Spieler mit Ball



#### ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder sonstigen Markierungshilfen klar abgrenzen!
- Sofort zu Beginn gleich starke Gruppen bilden und mit Leibchen klar unterscheidbar machen!
- Mit Variation der Felder-Größen die Anforderungen anpassen!

### DAS MUSS ERLERNT WERDEN

#### Korrekturtipps für das Dribbeln zur Ballsicherung

- Dribble variantenreich mit der Innen- und Außenseite! Füge beim Dribbeln viele Richtungsänderungen ein, denn dadurch bist Du viel schwerer auszurechnen!
- Dribble sicher und kontrolliert, so dass Du zu jederzeit Deine Spielumgebung überblickst! Dadurch erkennst Du viel schneller Abspiel- und Durchbruchmöglichkeiten!



**Wichtig: Beim Dribbling stets die Spielumgebung im Blick haben!**

- Dribble zur Ballsicherung in freie Spielräume vom Gegner weg, bis sich eine Abspiel- oder Durchbruchmöglichkeit bietet!
- Decke den Ball geschickt mit dem Körper gegen einen Gegner ab, wenn dieser Dich attackiert!

#### Trainingshinweise im Überblick

- Jede Übung und Spielform so organisieren, dass viele Aktionen für jeden garantiert sind!!
- Variantenreiche, spielerische und altersgemäße Aufgaben zum Dribbling anbieten!
- Alle Aufgaben auf die spezielle Situation „Geschicktes Dribbling zum Sichern des Balles“ abstimmen - die Korrekturen daran ausrichten!



**Trainingsaufgaben auf das Dribbeln als Mittel der Ballsicherung ausrichten!**

- Alle Aufgaben kritisch danach überprüfen, ob sie auf die Spielanforderungen abgestimmt sind - keine wettspielfernen Übungsstrukturen anbieten!
- Monotones Dribbeln in einer Front von Seitenlinie zu Seitenlinie z.B. lässt Anforderungen wie Leicht- und Beidfüßigkeit, Spielübersicht, Tempowechsel oder flexible Positionsveränderungen mit Ball unberücksichtigt!



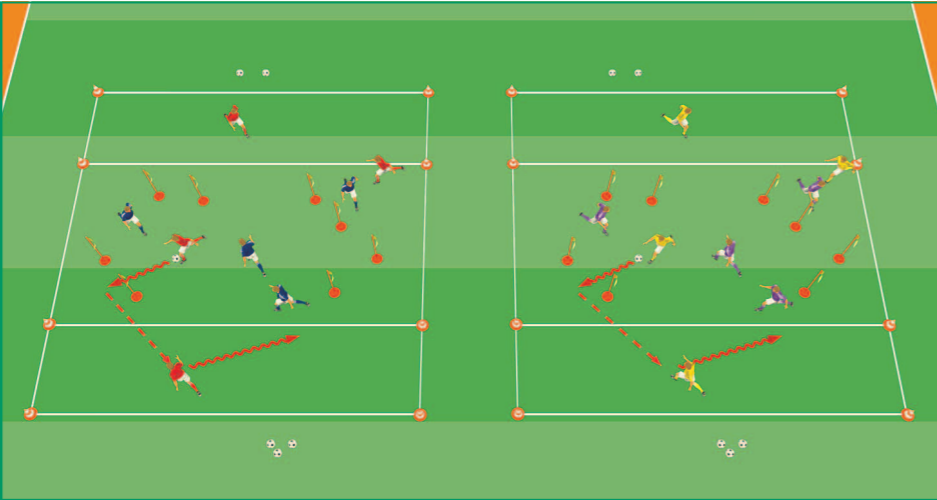
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG

## TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

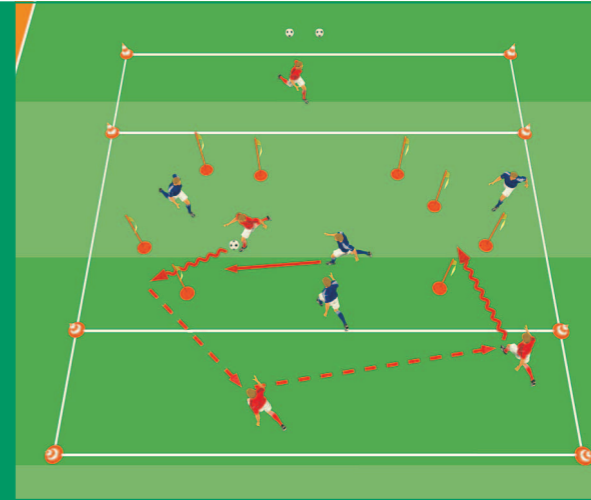
- Schwerpunkt:  
4 gegen 4-Variationen zur Ballsicherung im Raum mit schnellem Umschalten auf Torangriffe
- Je zwei 4er-Gruppen spielen in einem der beiden Spielfelder gegeneinander



## BASIS-SPIELFORM

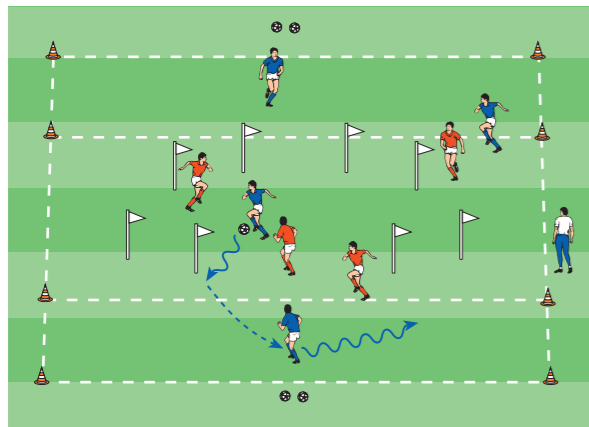
**Ablauf in einem Feld**

- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 im Feld und auf die Tore gegeneinander!
- Ziel:  
Häufiges Anwenden eines geschickten und variablen Dribblings als unverzichtbares Mittel zur Sicherung des Balles


**Praktische Tipps**

- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler stets im Blick bleiben!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Die Größe des Feldes, der Stangentore und der Außenzonen jeweils flexibel der Spielstärke anpassen!

## VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM

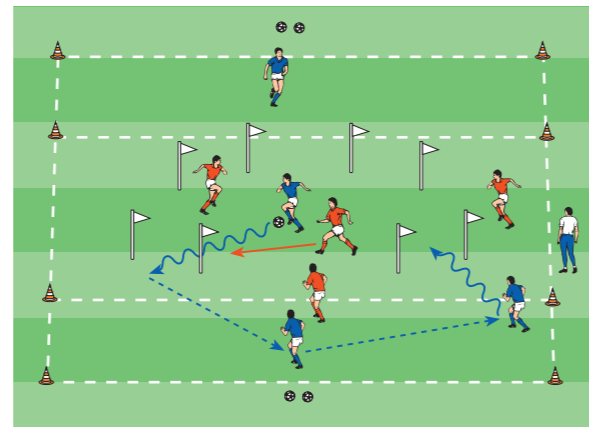

**4 gegen 4: Sichern des Balles**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die beiden Teams spielen zunächst 4 gegen 4 in der Mittelzone zwischen allen Toren und müssen den Ball im freien Spiel sichern.
- Beim Sichern des Balles 3 Pflichtkontakte für jede Aktion eines Spielers vorgeben, um das variable Dribbeln als Schwerpunkt hervorzuheben!
- Auf ein Trainer-Signal stoppen direkt alle Aktionen: Welches Team ist in diesem Moment am Ball (= 1 Punkt)?
- Gegebenenfalls das Feld um die Außenzonen erweitern, um das Kombinieren (Abb.) zu erleichtern!
- Spielzeit: 5 Minuten

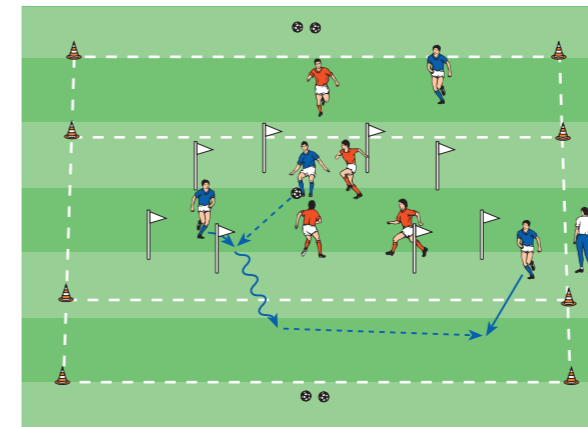

**4 gegen 4: Torejagd nach Sichern des Balles I**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4 der beide Teams im kompletten Feld (Mittelbereich plus Außenzonen) mit der Aufgabe, den Ball zu sichern.
- Zusammenspiel mit 2 (3) Pflichtkontakten für jeden Spieler!
- Auf ein Trainer-Signal müssen die Teams sofort auf die Tore angreifen und eines der Tore durchdribbeln (= 1 Punkt).
- Schafft eine Mannschaft ein erfolgreiches Tore-Dribbling, startet für beide Teams wieder das Sichern des Balles (bis zum nächsten Signal).
- Spielzeit: 5 Minuten

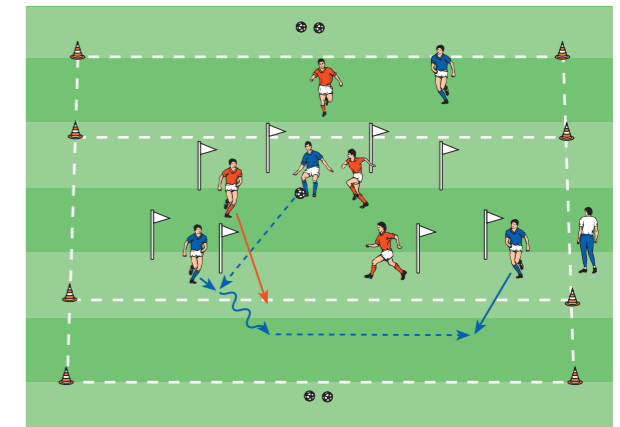

**4 gegen 4: Torejagd nach Sichern des Balles II**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Beide Teams müssen den Ball zunächst im freien 4 gegen 4 in der mittleren Zone sichern.
- Beim Sichern des Balles 3 Pflichtkontakte für jede Aktion eines Spielers vorgeben, um das variable und sichere Dribbeln als Schwerpunkt hervorzuheben!
- Auf einen Trainer-Zuruf („1“ oder „2“) schalten beide Gruppen um: Bei „1“ müssen sie durch eines der Tore dribbeln, bei „2“ in eine der Außenzonen durchbrechen und dort 2 (3) Pässe in Folge spielen.
- Ist ein Team erfolgreich, startet wieder das Sichern des Balles.
- Spielzeit: 5 Minuten


**4 gegen 4: Ballsichern gegen Torejagd**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Beide Teams spielen im ganzen Feld (Mittelzone plus beide Außenbereiche) 4 gegen 4 mit verschiedenen Aufgaben.
- Team A muss aus dem 4 gegen 4 möglichst viele Tore durchdribbeln. Nach einem „Tor“ bleibt das Team am Ball, das Spiel läuft direkt weiter.
- Team B muss sich dagegen im Feld durch präzise Pässe und sichere, variable Dribblings am Ball behaupten.
- Nach 3 Minuten und einer aktiven Pause Aufgabenwechsel beider Gruppen!
- Spielzeit: 2 x 3 Minuten



## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG





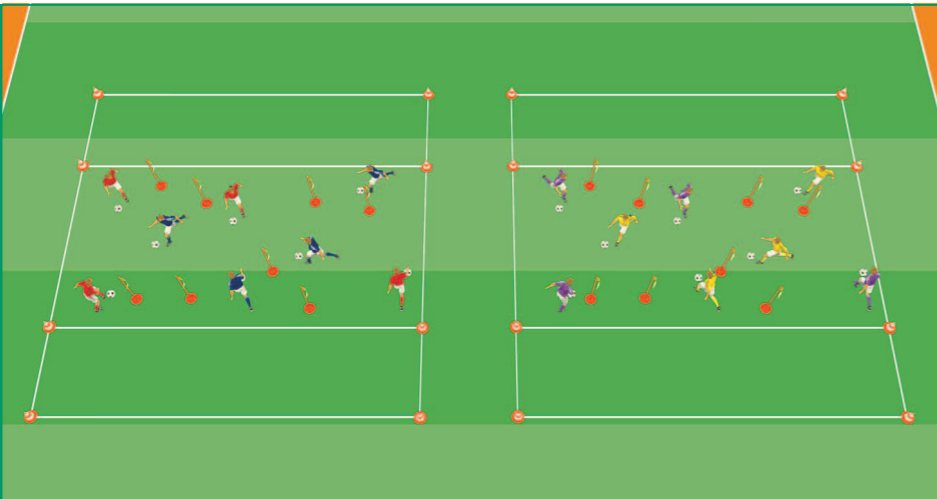
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG

## TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

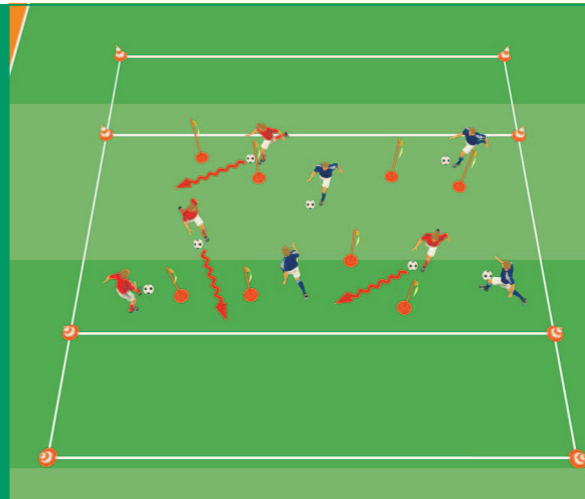
- Schwerpunkt: variantenreiche Dribbel-Aufgaben im Feld und rund um die Stangentore
- Für das Aufwärmen je zwei 4er-Gruppen auf eines der beiden Felder verteilen



## EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

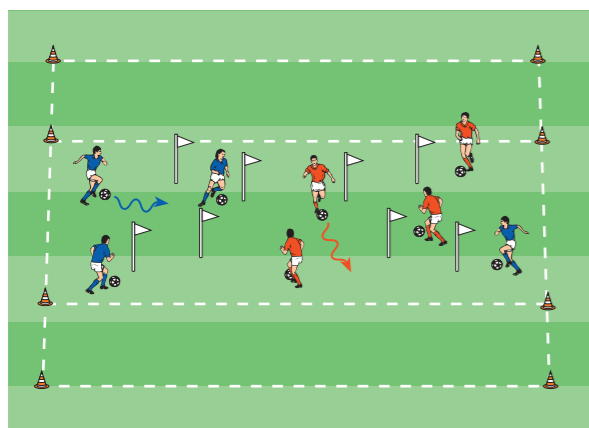
**Ablauf in einem Feld**

- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen bewegen sich mit verschiedenen Dribbel-Aufgaben im Feld
- Variantenreiche Spiel- und Übungsphasen von relativ kurzer Dauer!
- Ziel: geschicktes, leichtfüßiges und variables Dribbeln


**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!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

## VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN


**Variantenreiches Dribbeln im Raum**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

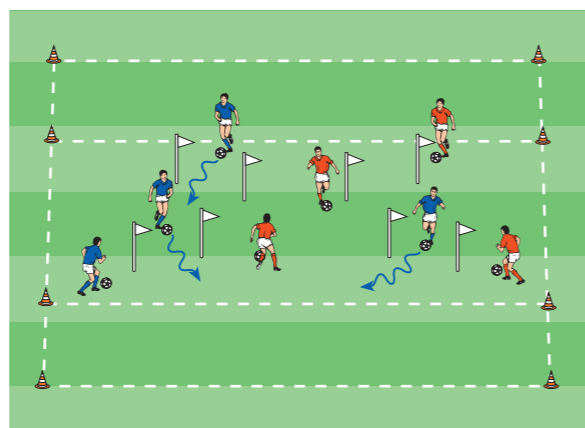
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Jeder Spieler mit einem Ball.
- Aufgabe 1: Variantenreich, mit vielen Richtungswechseln nur im Raum zwischen den Toren dribbeln.
- Aufgabe 2: Mit Tempowechseln dribbeln.
- Aufgabe 3: Schussfinte mit anschließendem Wechsel der Dribbelrichtung einbauen.

**Variationen**

- Mit vielen, schnellen Ballkontakten dribbeln.
- Mit rhythmischem Wechsel des Spielbeins dribbeln, z.B. 3x mit dem linken, 3x mit dem rechten Fuß.
- Mit jedem Kontakt zwischen Innen-/Außenseite des gleichen Fußes wechseln.


**Dribbeln im Stangentore-Parcours**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

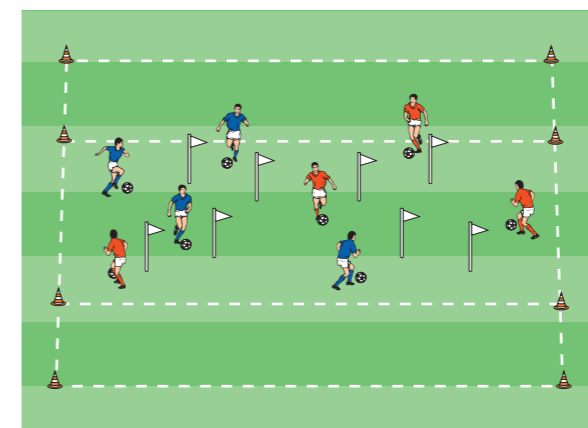
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Jeder Spieler mit einem Ball.
- Aufgabe 1: Variantenreich, mit vielen Richtungswechseln durch immer neue Tore dribbeln.
- Aufgabe 2: Die beiden „Torpfosten“ in einer „8“ umdribbeln.
- Aufgabe 3: Auf jeder Torlinie die Dribbelrichtung wechseln.

**Variationen**

- Im Wechsel immer 2 Tore mit Tempo und 2 Tore in lockerem, engem Dribbling durchlaufen.
- Auf Zeichen des Trainers 3 Tore schnellstmöglich durchdribbeln, dann leichtfüßig weiterdribbeln.


**Dribbel-Variationen auf ein Trainer-Signal**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

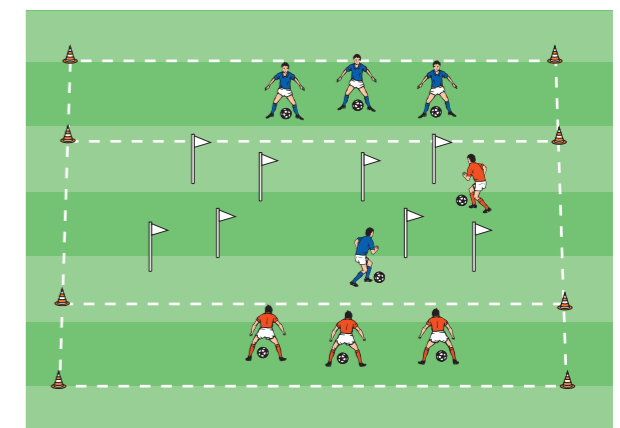
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Jeder Spieler mit einem Ball.
- Die Spieler dribbeln variantenreich im Feld und müssen auf Zuruf einer Nummer möglichst schnell eine Aufgabe erfüllen: Wer ist jeweils zuerst fertig?
- „1“: möglichst schnell durch alle Tore dribbeln
- „2“: eine vorgegebene Jonglier-Aufgabe in einer Außenzone erfüllen, z.B. 10x per Spann jonglieren
- „3“: schnellstmöglich alle 4 Begrenzungshütchen umdribbeln

**Variationen**

- Mit anderen Aufgaben nach Aufruf einer Nummer.
- Als Team-Wettbewerbe organisieren.


**Dribbel-Wettbewerbe im Team**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Beide Gruppen postieren sich jeweils in einer Außenzone – jeder Spieler mit Ball.
- Je ein Spieler erfüllt eine Dribbel-Aufgabe im Feld und dribbelt zur Gruppe zurück. Sobald der Spieler die Außenzone wieder erreicht hat, dribbelt der nächste los. Welche Gruppe ist zuerst fertig?
- Aufgabe 1: Alle Tore nacheinander durchdribbeln.
- Aufgabe 2: Die „Torpfosten“ aller Tore in einer „8“ umdribbeln.

**Variationen**

- Mit zusätzlichen Aufgaben auf jeder Torlinie.
- Mit Lauf-Wettbewerben durch die Tore.



## TECHNIK-TRAINING

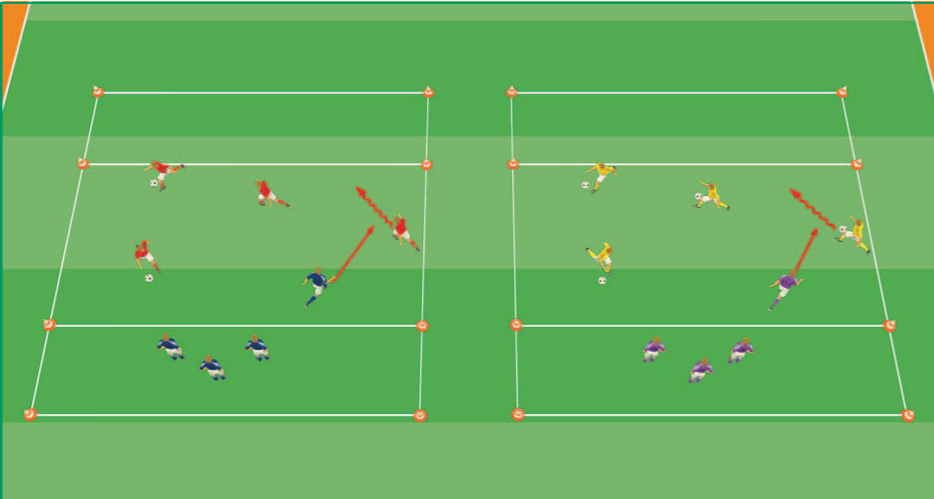
## TRAININGSBAUSTEINE - DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG



## TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

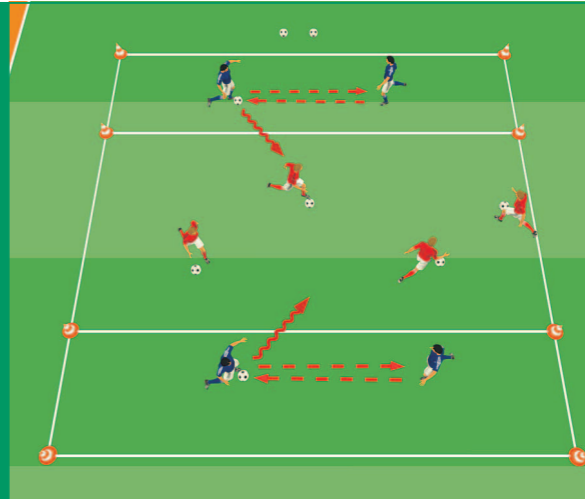
- Schwerpunkt: variantenreiche Dribbel-Aufgaben im Feld und rund um die Tore mit leichtem Gegnerdruck
- Für die Übungsformen je zwei 4er-Gruppen auf eines der beiden Felder verteilen



## EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

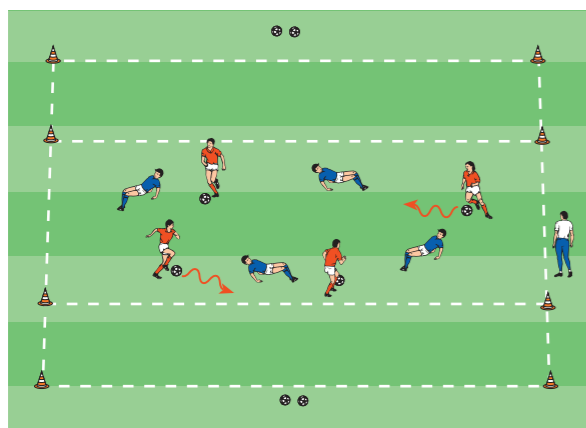
**Ablauf in einem Feld**

- Eine Gruppe bekommt eine Dribbel-Aufgabe zum Sichern des Balles - die andere „stört“ die Dribbler mit unterschiedlicher Intensität
- Ziele: Spielübersicht, geschicktes Abdecken des Balles mit dem Körper gegen einen Gegner


**Praktische Tipps**

- Für die Dribbler mit variablen, spielerischen Aufgaben bereits einen leichten Gegner-Druck aufbauen!
- Diesen Druck für die Dribbler Schritt für Schritt steigern!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

## VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



## „Kraken-Fußball“

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

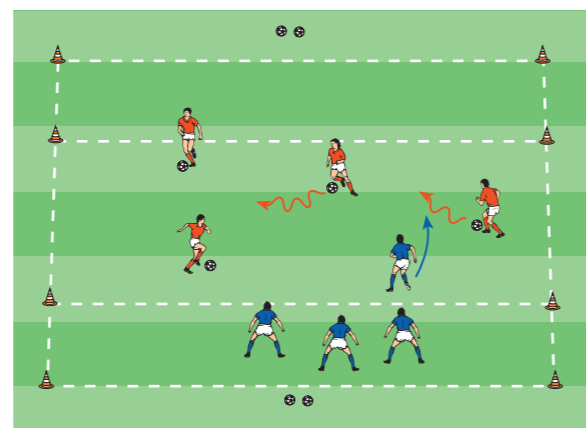
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler der Gruppe A haben zunächst je einen Ball, die übrigen Spieler bewegen sich als „Kraken“ wie beim Sitzfußball auf allen Vieren.
- Die Kraken haben die Aufgabe, einem Dribbler den Ball vom Fuß zu spielen (= 1 Punkt).
- Aufgabenwechsel nach 2 Minuten: Welche Gruppe erreicht die meisten Punkte?

**Variationen**

- Mit wechselweise nur 2 „Kraken“ im Feld.
- Die Spieler am Ball müssen von Außenzone zu Außenzone dribbeln (= 1 Punkt) - die Kraken stören in der Mittelzone.



## 4 Dribbler gegen 1 Störspieler I

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

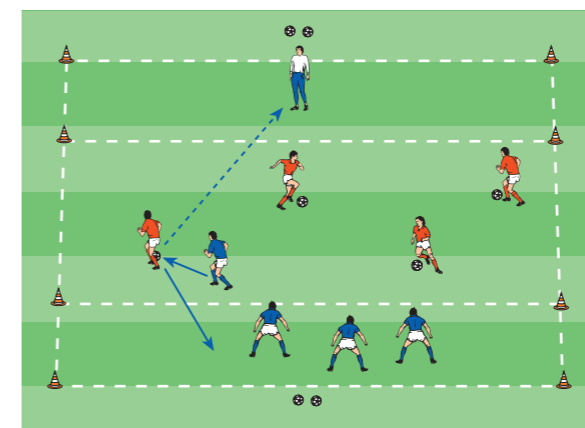
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler der Gruppe A dribbeln in der Mitte - die übrigen Spieler postieren sich als „Störspieler“ zunächst gemeinsam in einer Außenzone.
- Der erste „Störspieler“ startet in die Mitte, um schnellstmöglich einen Ball zu erobern und aus dem Feld zu dribbeln (= 1 Punkt). Schafft er das, startet direkt der nächste „Störspieler“ ins Feld!
- Aufgabenwechsel nach 2 Minuten: Welche Gruppe erreicht die meisten Punkte?

**Variationen**

- Der „Störspieler“ muss in eine Außenzone dribbeln.
- Mit zusätzlichen Dribbel-Aufgaben in der Mitte.



## 4 Dribbler gegen 1 Störspieler II

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

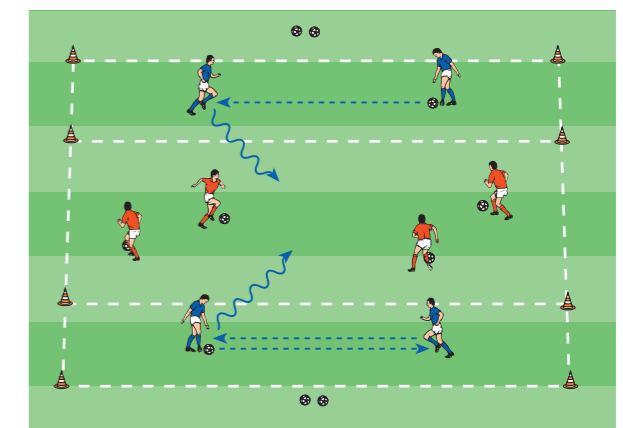
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Organisation wie bei der Trainingsform zuvor, zusätzlich postiert sich der Trainer als Anspielpunkt in der Außenzone gegenüber den Störspielern.
- Erobert ein „Störspieler“ einen Ball, muss er nun den Trainer präzise anspielen (= 1 Punkt). Schafft er das, startet direkt der nächste „Störspieler“ ins Feld!
- Aufgabenwechsel nach 2 Minuten: Welche Gruppe erreicht die meisten Punkte?

**Variationen**

- Erfolgreiche „Störspieler“ müssen einen Mitspieler per Handabschlag losschicken.
- Mit zusätzlichen Dribbel-Aufgaben in der Mitte.



## 4 Dribbler gegen 2 Störspieler mit Ball

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler der Gruppe A dribbeln in der Mitte - die Spieler von B stellen sich paarweise mit Ball in je einer Außenzone auf.
- Die Paare passen sich zunächst aus kurzer Distanz in den Außenzonen zu.
- Auf Signal des Trainers starten von beiden Seiten die Spieler am Ball in die Mitte, um jeweils schnellstmöglich 3 Spieler der Gruppe A aus dem Dribbeln abzuschlagen. Welcher Spieler ist schneller?

**Variationen**

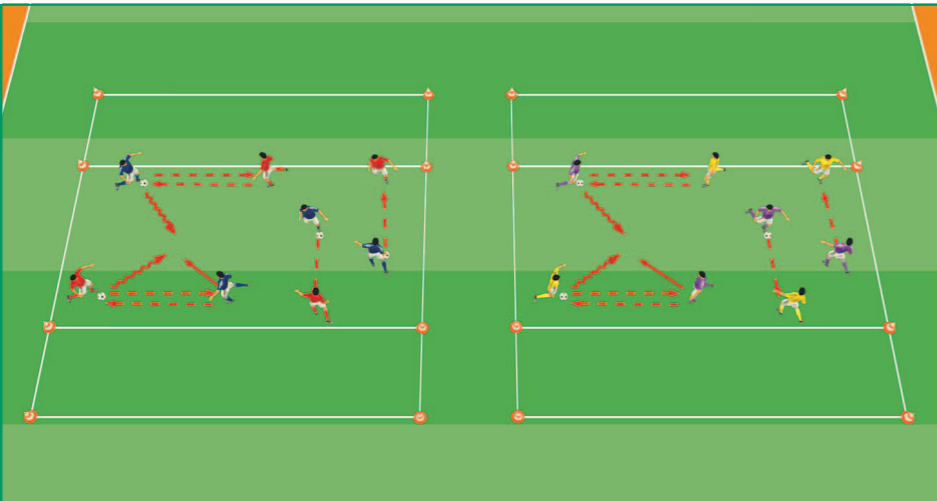
- Mit Variation der Zuspiel-Aufgaben vor dem Fangen.
- Mit zusätzlichen Dribbel-Aufgaben in der Mitte.



## TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

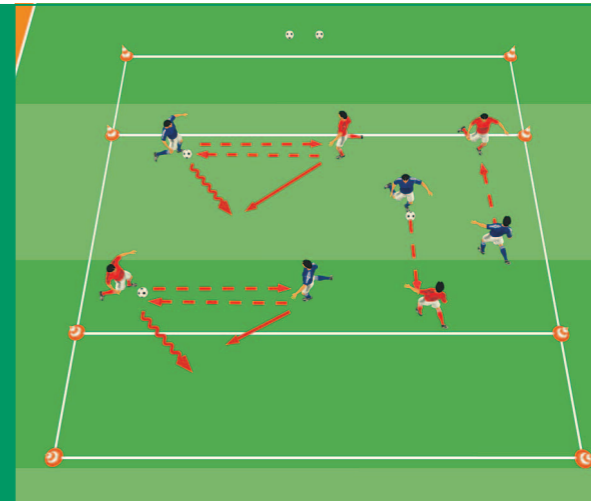
- Schwerpunkt: Kleine Spielformen im
  - 1 gegen 1
  - 2 gegen 2
  - 3 gegen 3
 zum Schwerpunkt
- Je zwei 4er-Gruppen auf einem der beiden Felder: die Gruppen nochmals je nach Spielform unterteilen!



## MINI-SPIELFORMEN

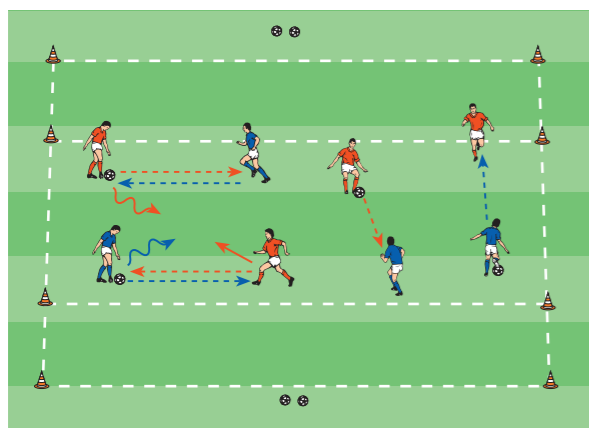
**Ablauf in einem Feld**

- Kleine Fußball-Spiele vom 1 gegen 1 bis 3 gegen 3, in denen die Spieler von der Aufgabe „Sichern des Balles“ schnell auf eine Anschlussaktion umschalten müssen
- Ziele: Spielübersicht, geschicktes Abdecken des Balles, schnelles Umschalten


**Praktische Tipps**

- Auf angemessene Belastungen und Spielzeiten achten - aktive Pausen einbauen!
- Möglichst gleich starke Paare und Teams gegeneinander spielen lassen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

## VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN



## 1 gegen 1: Ballsichern als Team-Wettbewerb I

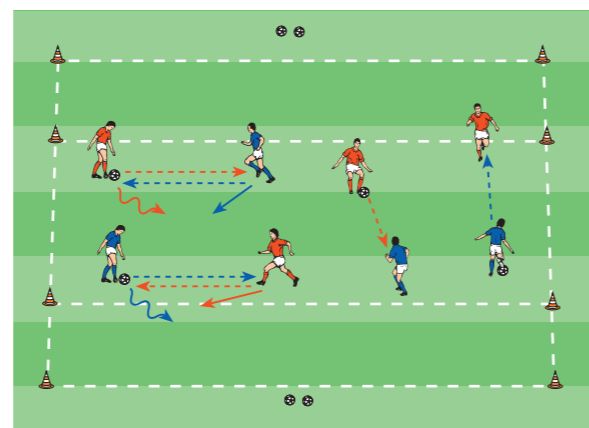
## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 Spieler beider Teams zum 4 x 1 gegen 1 aufteilen - jedes Paar mit einem Ball.
- Vor Start jeder 1 gegen 1-Aktion passen sich die Spieler zunächst aus kurzer Distanz zu.
- Nach einem Signal startet sofort ein 1 gegen 1 der Paare: Der jeweilige Angreifer soll sich möglichst lange am Ball behaupten.
- Auf ein 2. Signal des Trainers (nach 15 bis 30 Sek.) stoppen direkt alle Aktionen: Von welchem Team sind zu diesem Zeitpunkt die meisten Spieler am Ball (1 Punkt)?
- Anschließend passen sich die Paare erneut zu.



## 1 gegen 1: Ballsichern als Team-Wettbewerb II

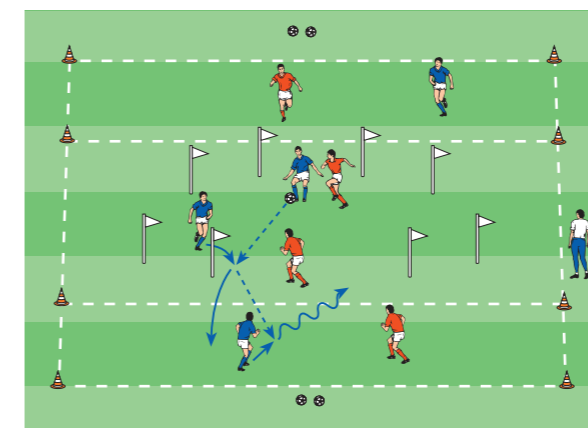
## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gleiche Organisation wie zuvor..
- Vor Start jeder 1 gegen 1-Aktion passen sich die Spieler zunächst wieder zu, wobei die Zuspiel-Aufgaben variieren wie z.B.
  - beim Passen die Zuspiel-Distanzen verändern
  - mit 2 Pflichtkontakten passen
  - halbhoch zuspielen
- Nach einem Signal beginnt wieder ein 1 gegen 1 der Paare im freien Raum.
- Auf ein 2. Signal (nach 15 bis 30 Sek.) müssen die jeweiligen Angreifer in eine der beiden Außenzonen dribbeln. Welche Gruppe ist erfolgreicher?



## 2 gegen 2: Ballsichern und Passen

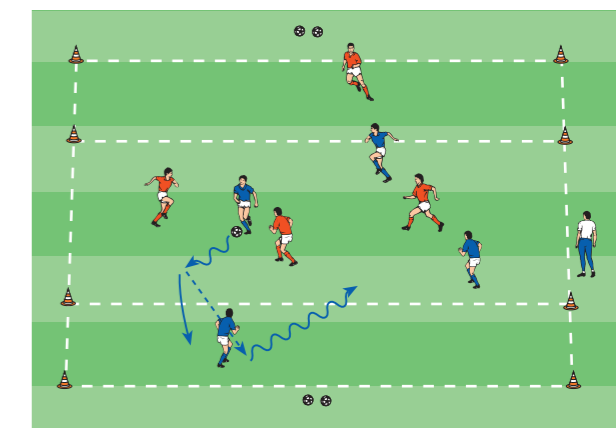
## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 Spieler beider Teams postieren sich als Anspielpunkte in beiden Außenzonen - die beiden anderen spielen 2 gegen 2 im Mittelbereich.
- Jede Aktion startet auf Signal mit einem 2 gegen 2 in der Mitte: Das jeweilige Angreifer-Paar soll sich möglichst lange am Ball behaupten.
- Auf ein 2. Signal des Trainers müssen die aktuellen Angreifer zu einem eigenen Anspielpunkt passen und mit diesem die Position wechseln (= 1 Punkt).
- Anschließend folgt eine kurze Pause, bis mit einem weiteren Signal zunächst das 2 gegen 2 auf Ballsicherung beginnt!



## 3 gegen 3: Ballsichern und Passen

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 1 Spieler beider Teams postiert sich als Anspielpunkt in einer Außenzone - die anderen spielen 3 gegen 3 im Mittelbereich.
- Die jeweiligen Angreifer sollen sich möglichst lange am Ball behaupten und können dazu den äußeren Anspielpunkt einbinden.
- Passt ein Angreifer nach außen, muss er jedoch Position und Aufgabe mit dem Mitspieler wechseln - das 3 gegen 3 läuft direkt weiter.
- Zwischenzeitlich stoppen nach einem Trainer-Signal sofort alle Aktionen: Welches Team ist in diesem Moment am Ball (= 1 Punkt)?





# Muster-Trainingseinheit

## Dribbeln zur Ballsicherung

### 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

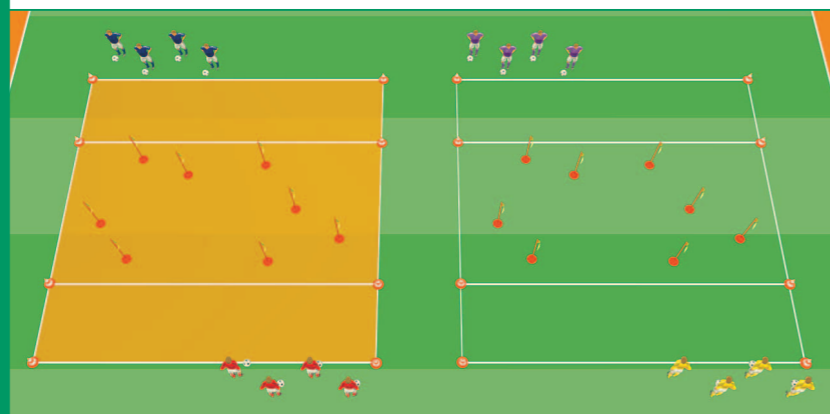
##### Organisation - Aufgabe 1

- Spieler der 1. Gruppe: mit Ball im Feld verteilen
- Spieler der 2. Gruppe: ebenso im Feld verteilen - die Spieler lassen jedoch die Bälle außerhalb liegen

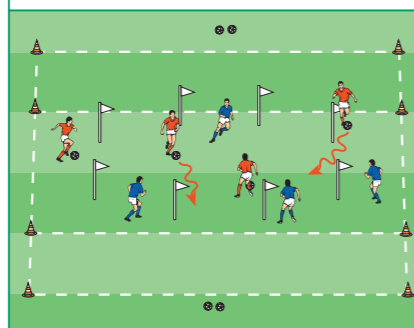
##### Organisation - Aufgabe 2

- Spieler der 1. Gruppe: postieren sich in einer der beiden Außenzonen - nach einem Tempo-Dribbling den Ball an einen Mitspieler übergeben!
- Spieler der 2. Gruppe: mit Ball im Feld verteilen

#### AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B



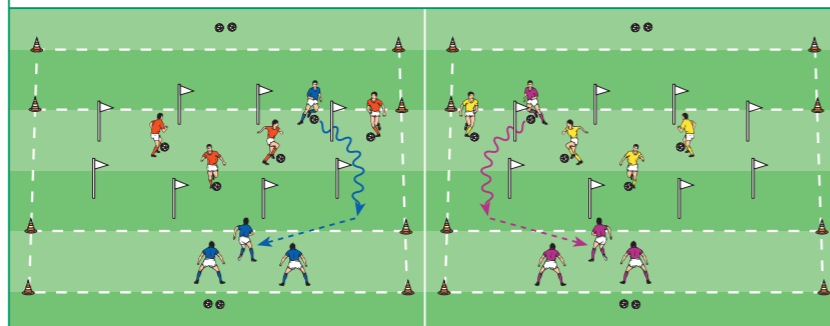
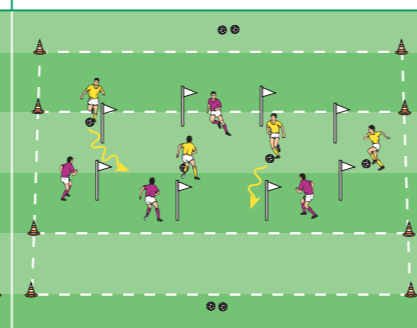
#### GRUPPEN A/B



##### Parallele Dribbel- und Laufaufgaben im Feld (im Wechsel)

Die Spieler der 1. Gruppe dribbeln je nach Aufgabe durch das Feld - für die Spieler der 2. Gruppe koordinative Laufaufgaben vorgeben!

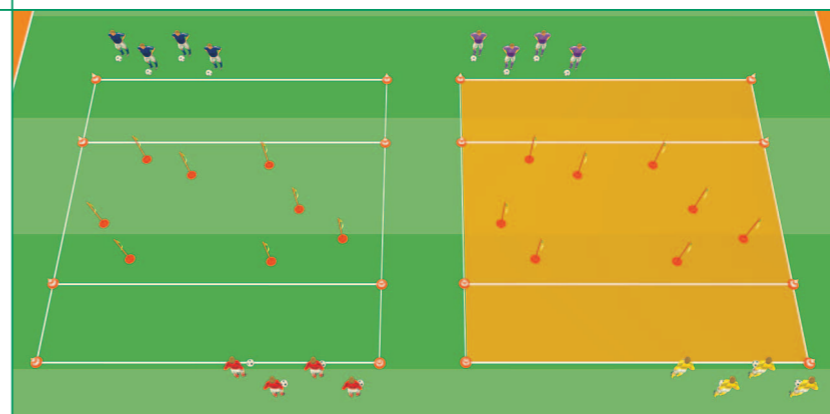
#### GRUPPEN C/D



##### Dribbel-Wettbewerb mit „Störspielern“

Die Spieler der einen Gruppe müssen möglichst schnell eine Dribbel-Aufgabe erfüllen, die anderen dribbeln als Hindernisse im Feld.

#### AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



#### ABLAUF/VARIATIONEN

### AUFGABE 1

##### Aufgaben für die Dribbler

- Dribbeln mit vielen, schnellen Kontakten.
- Dribbeln mit Einbau variantenreicher Fintierbewegungen
- Dribbeln mit Lauf-Varianten (z.B. Hopsersprung, Skippings) hinter dem Ball

##### (Koordinative) Aufgaben für die Läufer

- Lauf von Tor zu Tor
- Wechsel der Bewegungsform von Tor zu Tor (z.B. vom Hopsersprung zum Rückwärtslauf)
- Mit Sprungaufgaben auf jeder Torlinie

### AUFGABE 2

##### Grundablauf/Mögliche Erweiterungen

- **Basis-Wettbewerb:** Die Spieler der 1. Gruppe müssen nacheinander jeweils alle Tore durchdribbeln - die Spieler der 2. Gruppe dribbeln im Feld, stören aber nicht aktiv! Der Trainer stoppt die benötigte Zeit für die Tore-Dribblings. Aufgabenwechsel. Welche Gruppe ist schneller?
- **Variation 1:** Mit Dribbel-Variationen für die „Störspieler“ der 2. Gruppe
- **Variation 2:** Mit zusätzlichen Aufgaben auf jeder Torlinie für die 1. Gruppe

#### Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld-Größe: 30 Meter Länge x 25 Meter Breite - dabei an beiden Grundlinien Außenzonen von etwa 5 Metern Länge abgrenzen!
- In beiden Feldern zusätzlich 4 Stangentore frei verteilt aufstellen!
- Jeder Spieler mit Ball

#### HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Wichtigste Leitlinie: Jedes Aufwärmen mit Ball beginnen!

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- Bereits den ersten Teil des Trainings zur Technik-Schulung nutzen!
- Die Aufgaben schulen speziell die Spielübersicht der Dribbler!
- Regelmäßig die Aufgaben wechseln!



Dribbel-Aufgaben mit Störspielern einbauen!

- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Trainings abstimmen!
- Viele Wettbewerbe organisieren!
- Die Kombination des Tempo-Dribblings der 1. Gruppe mit Dribbel-Aufgaben für die 2. Gruppe schult zusätzlich die Übersicht!



Diese Muster-Trainingseinheit dokumentiert, wie die methodischen Bausteine des Technik-Trainings unkompliziert und schnell zu einer motivierenden und praktikablen Einheit mit dem Schwerpunkt „Kontrolliertes Dribbeln zum Sichern des Balles“ kombiniert werden können. Rund um eine Basis-Spielform (4 gegen 4) ergänzen ein interessantes Aufwärmen und Mini-Spielformen das Training!



# AUFBAU DES HAUPTTEILS

## METHODISCHE BAUSTEINE

<b>AUFGABE 1</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div>  <b>4 gegen 4: Umschalten nach Sichern des Balles I</b>	<b>AUFGABE 2</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Ergänzende Mini-Spielformen</div>  <b>2 gegen 2 auf Ballsicherung + 1 gegen 1</b>	<b>AUFGABE 3</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div>  <b>4 gegen 4: Umschalten nach Sichern des Balles II</b>	<b>AUFGABE 4</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Ergänzende Mini-Spielformen</div>  <b>2 gegen 2 auf Ballsicherung + 2 gegen 2</b>
---	---	--	---

### HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

**Ziele und Inhalte**

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Dribbeln zur Ballsicherung“
- Effiziente Technik-Schulung mittels verschiedener kleiner Spielformen bis zum 4 gegen 4
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung der Spielschnelligkeit und des schnellen Umschaltens
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

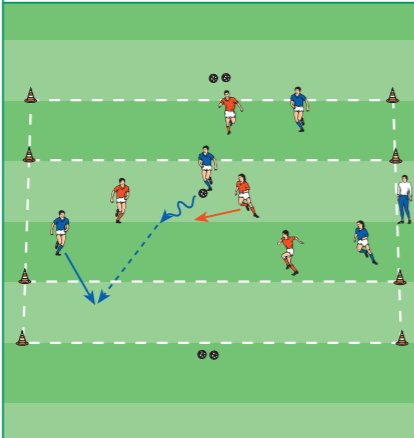
**Organisation - Aufgabe 1**

- Jedem Team eine Außenzone zuteilen
- Für diese Aufgabe die Stangen-tore kurzzeitig aus dem Feld räumen!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

**Organisation - Aufgabe 2**

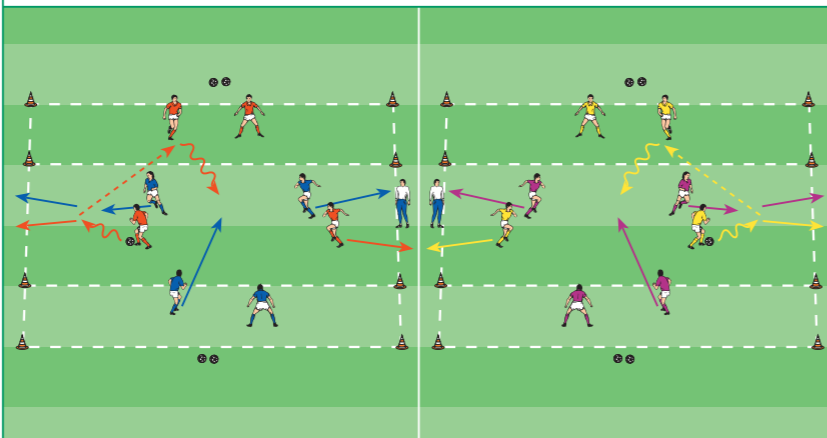
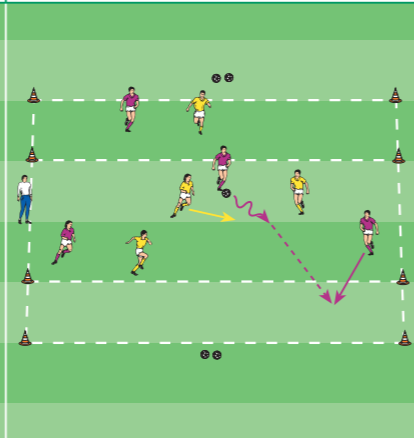
- Pro Team postieren sich je 2 Spieler zum 2 gegen 2 im Feld in der Mittelzone
- Die anderen beiden warten in je einem der beiden Außenbereiche
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

GRUPPEN A/B



**4 gegen 4 auf Ballsicherung mit schnellem Umschalten I**  
Die Teams spielen zunächst 4 gegen 4 zwischen beiden Außenzonen auf Ballsicherung. Auf Signal des Trainers spielen sie auf Angriff!

GRUPPEN C/D



**2 gegen 2 auf Ballsicherung und „Torangriffe“ im 1 gegen 1**  
Jede Aktion beginnt mit einem 2 gegen 2 auf Ballsicherung in der Mitte. Auf Signal des Trainers startet ein 1 gegen 1 der Mitspieler.



**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 blitz-schnell 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 verschiedenen Situationen schnell und richtig zu agieren

**Korrekturen**

- Den Ball nur so weit vorlegen, dass er jederzeit kontrolliert werden kann!
- Dribble stets mit dem gegner-fernen Fuß!
- Löse den Blick vom Ball, um die Spielumgebung jederzeit beobachten zu können - also: Kopf hoch!
- Setze das Dribbling mit der Außenseite für schnelle Richtungswechsel ein!

**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 Spielanforderungen übereinstimmen - keine spielfremden Situationen konstruieren!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven Spielphasen einplanen!
- Gleich starke Mannschaften und Gruppen bilden!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

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

- 4 gegen 4 auf Ballsicherung in der Mitte
- Auf Signal (Zuruf von „1“ oder „2“) des Trainers schalten beide Teams blitzschnell auf einen zielgerichteten Angriff um.
- **Bei Zuruf „1“:** Das jeweilige Angreifer-Team muss die hintere Grundlinie des Gegners überdribbeln
- **Bei Zuruf „2“:** Die Angreifer müssen einen Mitspieler in der Außenzone des Gegners anspielen
- Nach einem weiteren Signal startet wieder eine Phase der Ballsicherung!
- Spielzeit: 2 x 5 Minuten



**Flexibel auf ein zielgerichtetes Dribbeln umschalten!**

- In kleinen, variantenreichen Fußballspielen 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!

## AUFGABE 2

**Grundablauf der ergänzenden Mini-Spielform**

- 2 gegen 2 auf Ballsicherung in der Mitte.
- Auf Signal müssen die aktuellen Angreifer zu einem Mitspieler in der Außenzone passen, der direkt zum 1 gegen 1 gegen einen Spieler aus der anderen Außenzone startet.
- Ziel ist es, aus dem 1 gegen 1 in die Außenzone des Gegners zu dribbeln (= 1 Punkt).
- Die Spieler aus der Mittelzone verlassen dabei sofort das Feld nach außen.
- Erreicht ein Spieler 1 Punkt, beginnt wieder das 2 gegen 2 in der Mitte.
- Spielzeit: 2 x 5 Minuten



**Den Ball geschickt mit dem Körper abdecken!**

- Beide Situationen (das 2 gegen 2 auf Ballsicherung bzw. das 1 gegen 1) sind äußerst intensiv - deshalb regelmäßig aktive Pausen einbauen!
- Auf unterschiedliche taktische Details in diesen wechselnden Situationen des Dribblings hinweisen!
- Auf konzentrierte Aktionen achten!





## TECHNIK-TRAINING

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT - DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG

## HAUPTTEIL 2

## 20 MINUTEN

## Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Dribbeln zur Ballsicherung“
- Effiziente Technik-Schulung mittels verschiedener kleiner Spielformen bis zum 4 gegen 4
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung der Spielschnelligkeit und des schnellen Umschaltens
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

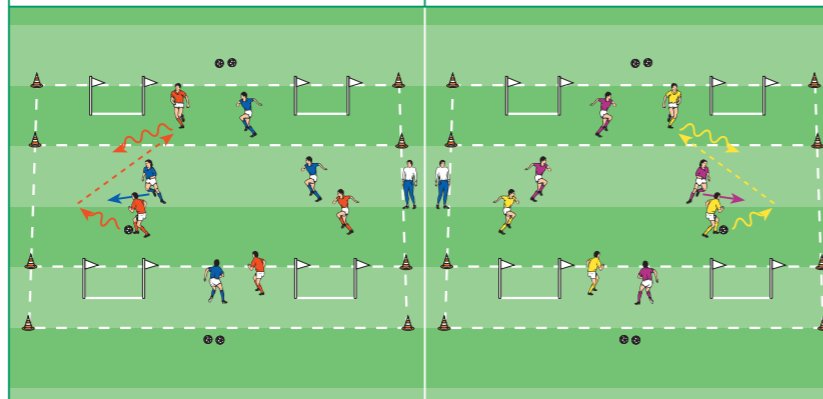
## Organisation - Aufgabe 1

- Jedem Team eine Außenzone zuteilen
- Je 2 Stangentore in einer Außenzone aufstellen!

## Organisation - Aufgabe 2

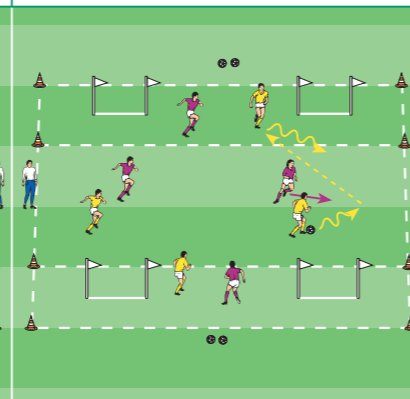
- Pro Team postieren sich je 2 Spieler zum 2 gegen 2 im Feld in der Mittelzone
- Die anderen beiden warten in je einem der beiden Außenbereiche
- Die Stangentore so belassen!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

## GRUPPEN A/B

**4 gegen 4 auf Ballsicherung mit schnellem Umschalten II**

Zunächst 4 gegen 4 zwischen beiden Außenzonen auf Ballsicherung. Auf Signal des Trainers schalten beide Teams auf eine andere Aufgabe um!

## GRUPPEN C/D

**2 gegen 2 auf Ballsicherung und „Torangriffe“ im 2 gegen 2**

Jede Aktion beginnt mit einem 2 gegen 2 auf Ballsicherung in der Mitte. Auf Signal startet ein 2 gegen 2 der Spieler aus den Außenzonen.

## ABSCHLUSS

## 20 MINUTEN

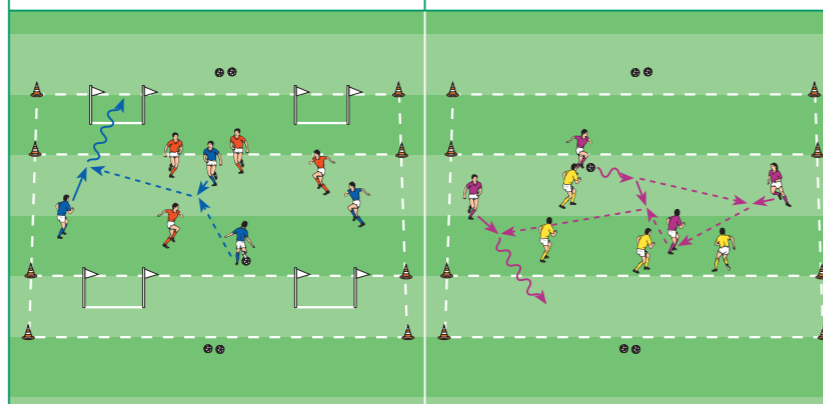
## Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

## Organisation

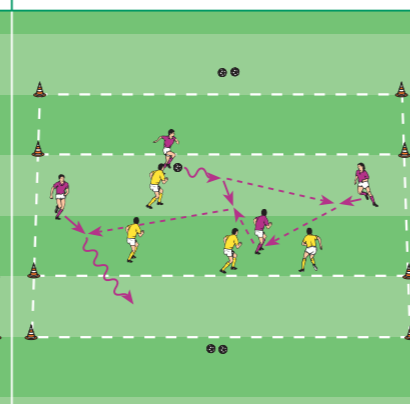
- Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4 mit unterschiedlichen Aufgaben in einem der beiden Felder
- Felderwechsel der Teams wie vom Turniermodus vorgegeben

## GRUPPEN A/B

**4 gegen 4-Turnier**

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

## GRUPPEN C/D



## TECHNIK-TRAINING

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT - DRIBBELN ZUR BALLSICHERUNG

## AUFGABE 3

## ABLAUF/VARIATIONEN

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

- 4 gegen 4 auf Ballsicherung in der Mitte
- Auf Signal (Zuruf von „1“ oder „2“) des Trainers schalten beide Teams blitzschnell auf eine andere Aufgabe um.
- **Bei Zuruf „1“:** Die Angreifer müssen auf ein Kombinationsspiel im ganzen Feld umschalten (5 Zuspiele in Folge = 1 Punkt).
- **Bei Zuruf „2“:** Die Angreifer müssen durch ein Tor in der Zone des Gegners dribbeln!
- Nach einem weiteren Signal startet wieder eine Phase der Ballsicherung!
- Spielzeit: 2 x 5 Minuten

## HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Das Tempo drosseln - dann ist das Ballsichern leichter!

- In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!
- Die spezielle Aufgabe fördert zudem das schnelle, flexible Umschalten auf eine neue Situation bzw. Aufgabe!

## AUFGABE 4

**Grundablauf der ergänzenden Mini-Spielform**

- 2 gegen 2 auf Ballsicherung in der Mitte.
- Auf Signal müssen die aktuellen Angreifer zum Paar in der Außenzone passen, das sofort zum 2 gegen 2 gegen das gegnerische Paar von der Seite gegenüber startet.
- Ziel ist es, aus dem 2 gegen 2 durch ein Tor des Gegners zu passen/dribbeln (= 1 Punkt).
- Erreicht ein Paar 1 Punkt, beginnt wieder das 2 gegen 2 in der Mitte.
- Spielzeit: 2 x 5 Minuten



Jederzeit die Spielumgebung überblicken!

- Die Spiel-Aufgabe ist äußerst intensiv - deshalb regelmäßig aktive Pausen einbauen!
- Auf spezifische taktische Details in diesen unterschiedlichen Situationen des Dribblings hinweisen!
- Auf konzentrierte Aktionen achten!

## AUFGABE 1

## ABLAUF/VARIATIONEN

**Ablauf des Turniers mit Variationen des 4 gegen 4**

- **Feld 1:** 4 gegen 4 - Pass/Dribbling durch ein Tor des Gegners = 1 Punkt.
- **Feld 2:** 4 gegen 4 - Dribbling in die Außenzone des Gegners = 1 Punkt.
- **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



Ein kleines Fußball-Turnier ist ein idealer Abschluss!

- Die Spiel-Aufgaben des Abschlussturniers betonen nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Vorrangig frei spielen lassen!
- Am Ende den Turniersieger vor allen anderen Gruppen herausstellen und „feiern“!