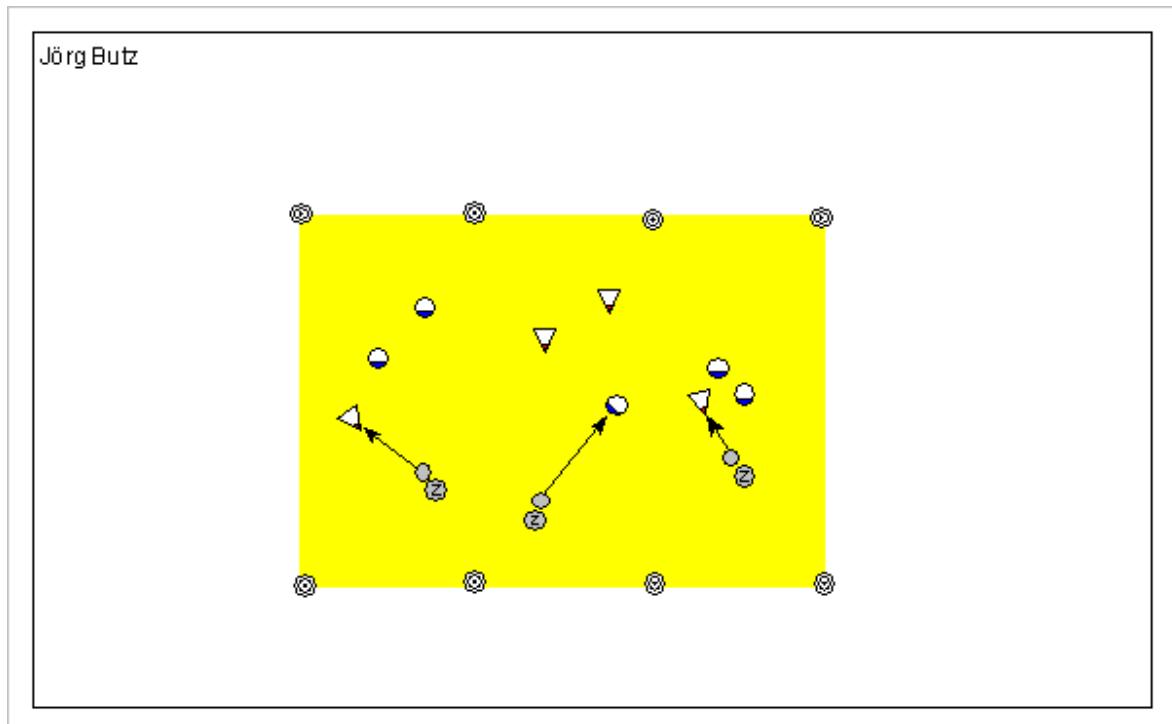


Technik - Training Dribbling



Organisation und Ablauf

Individuallaktik Angriff

Trainingsbeispiel zur Verbesserung von Umspieltechniken

1 und 1 gegen 2 auf zwei kleine Tore. Ein Anspieler spielt mit einem Mitspieler, der sich gegen zwei Abwehrspieler durchsetzen soll. Nach Ballverlust werden Anspieler und Mitspieler zu Abwehrspielern, die Abwehrspieler zu einem Anspieler und einem Dribbelnden.

Trainingsbeispiele zur Verbesserung von Umspieltechniken

- Fünf Spieler bewegen sich in einem 15 * 15 Meter großen Feld ohne Ball. Ein Spieler versucht, einen anderen abzuschlagen.
- Spieler A und B laufen nebeneinander. Durch einen plötzlichen Antritt nach vorn, nach hinten oder zur Seite versucht Spieler A, von Spieler B wegzustarten. Spieler B startet hinterher.
- Spieler A läuft langsam auf den im gleichen Tempo rückwärts laufenden Spieler B zu. Durch eine plötzliche Gewichtsverlagerung auf eine und durch einen schnellen Antritt zur anderen Seite versucht A, an B vorbeizustarten, B nimmt das Tempo von Spieler A auf.
- 1 und 1 gegen 1. Ein Abwehrspieler A deckt einen Angreifer B, der sich durch einen plötzlichen Antritt von diesem lösen soll. In diesem Moment paßt Spieler C einen Ball zu, der diesen nach Kontrolle oder direkt zu C zurückspielt. Nach 8 bis 10 Aktionen erfolgt Aufgabenwechsel.
- Der Ballbesitzer dribbelt auf einen Gegenspieler zu, umspielt diesen mit einer Umspieltechnik und versucht, in den Rücken des Gegners zu gelangen. Der Gegenspieler dreht sich um, und der Spieler mit dem Ball dribbelt erneut an ihm vorbei.

f) 1 gegen 1: Von der Mittellinie in Richtung Torauslinie dribbelt ein Spieler mit vielen Tempo und Richtungsänderungen auf einen sich rückwärts bewegenden teilaktiven Gegenspieler zu. Auf dem Rückweg Aufgabenwechsel.

g) 1 gegen 1: Von der Mittellinie in Richtung Torauslinie; nur wendet der Dribbelnde Umspieltechniken an, um am Gegenspieler vorbeizustarten und mit dem Ball die Torauslinie bzw. Mittellinie zu überdribbeln.

h) 1 gegen 1; jetzt wird auf ein Tor mit Torhüter gedribbelt. Der Ballbesitzer soll innerhalb des Schußkreises zum Torschuss kommen.