

Methodische Reihe - Dribbling, Finte, Passspiel, Ballannahme und –mitnahme, Zweikampf im Kreuz

1. Vorwort
2. Tempodribbling in der Raute
3. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Finte
4. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Ballübergabe, Ballannahme und Ballmitnahme
5. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Passtiming, Ballannahme und Ballmitnahme
6. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Doppelpass
7. Passspiel + Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt genaues gegnerüberwindendes Passspiel
8. Dribbling in der Raute mit Zweikampf 1 gegen 1
9. Dribbling/Passspiel in der Raute mit Schwerpunkt und Ballmitnahme mit Zweikampf 1 gegen 1
10. Dribbling in der Raute, Schwerpunkt Zweikampf 2 gegen 2

Sämtliche Übungen dieses eBooks wurden erstellt mit:



www.easy2coach.net

Autoren der Übungen sind Christian Titz und Thomas Dooley



www.dooleysoccer.org

Lernkonzepte bzw. Lernstrategien stellen für das Vermitteln von Wissen und Können die Basis für einen erfolgreichen Transfer dar. Dies gilt für die theoretische Informationsvermittlung genauso wie die von praktischen Inhalten. Die hier vorgestellte methodische Reihe ist eine Abfolge von Übungs- oder Spielformen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad, die nach methodischen Prinzipien ausgewählt wurden.

Methodische Reihe: Dribbling, Finte, Ballübergabe, Ballannahme und -mitnahme, Passspiel, Zweikampf im Kreuz

1. Tempodribbling in der Raute
2. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Finte
3. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Ballübergabe, Ballannahme und Ballmitnahme
4. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Passtiming, Ballannahme und Ballmitnahme
5. Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt Doppelpass
6. Passspiel + Dribbling in der Raute mit Schwerpunkt gegnerüberwindendes Passspiel
7. Dribbling in der Raute mit Zweikampf 1 gegen 1
8. Dribbling/Passspiel in der Raute mit Schwerpunkt Ballmitnahme mit Zweikampf 1 gegen 1
9. Dribbling in der Raute, Schwerpunkt Zweikampf 2 gegen 2

Diese methodische Reihe stellt eine komplette Trainingseinheit dar und hat eine Dauer von 80 – 120 Minuten! Es sollen regelmäßig Erholungs-/Trinkpausen eingelegt werden.

Trainingsaspekte

Trainingsaufbau

- Einstimmen
- Hauptteil/Schwerpunkt

Trainingszweck

- Balltechniken

Detail-Zweck

- Doppelpass
- Passspiel in der Raute
- Kurze Pässe
- Lange Pässe
- Ballmitnahme
- Handlungsschnelligkeit

Trainingssschwerpunkt

- Passspiel
- Ballannahme und –mitnahme
- Explosivität

Altersstufe

- 13 – 14 Jahre
- 15 Jahre bis Senioren

Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

Intention

- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

Spieleranzahl

- 4 Spieler und mehr

Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

Trainingsort

- beliebig

Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

Dosierung

- 10-20 min

Physis

- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelkraft

Trainingsinhalt

Organisation:

Aufbau eines Hütchenvierecks mit einem Mittelhütchen gemäß der Grafik. An den vier Außenhütchen verteilen sich die Spieler gleichmäßig. Jeder Spieler hat einen Ball.

Durchführung:

Spieler A dribbelt 2-3 m in Richtung des gelben Mittelhütchens und spielt einen Pass nach links (alternativ rechts) am Hütchen vorbei in den Laufweg von Spieler B. Dieser spielt mit A einen Doppelpass, nimmt den Ball im Lauf mit und dribbelt im höchsten Tempo zur anderen Seite. Danach startet Spieler C in Richtung Spieler D.

Variante:

Anstatt des Mittelhütchens wird an gleicher Stelle ein aktiver Gegenspieler positioniert.

Hinweis:

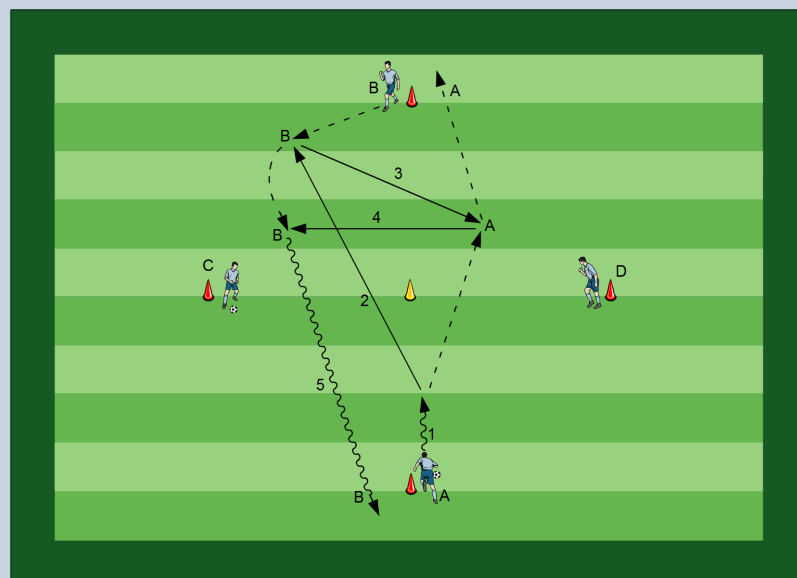
- Die Spieler müssen ein Pass- und ein Lauf timing entwickeln und während dem Dribbling immer wieder Blickrichtung nach oben halten.
- Saubere, enge Ballführung (Ball ist nicht weiter als 50 cm vom Fuß entfernt) und schnelles Dribbling einfordern.
- Wenn der Passgeber in die Ausholbewegung geht ist das das Startsignal für den ballerwartenden Spieler sich seitlich frei zu laufen.
- Bei dieser Übung sind die Passschärfe, Passgenauigkeit und Passtiming von höchster Bedeutung. Auch der ballerwartende Spieler muss im richtigen Moment starten und sein Tempo entsprechend dosieren.
- Nach der Ballmitnahme folgt ein 2-3 m langer Antritt (Lösen vom Gegner) der in ein Tempodribbling übergeht.
- Sowie der Spieler den Ball mitnimmt, starten die nächsten beiden Spieler an den anderen Hütchen.

Hütchenabstände

12,5 Meter

Feldgröße

25 x 25 Meter





Mehr als nur Fußball!

Die DSU mit ihrem einzigartigen modularen Konzept ist ein international ausgerichteter Fußball-Dienstleister. Es ist unser Ziel, die Bedürfnisse der verschiedenen Zielgruppen mit qualitativ hochwertigen Produkten zu verbinden.



OFFIZIELLE FUSSBALLSCHULE SEIT 2002

STÜTZPUNKTTRAINING, CAMPS

AUSBILDUNGSINSTITUT

KONZEPTE FÜR VERBÄNDE, VEREINSTRAINING

INTERNET PORTAL

EDUTAINMENT, VIDEOS

TRAINING-PHILOSOPHIE

BÜCHER, ONLINE-PAKETE, E-BOOKS, ANIMATION

ONLINE SHOP

MIT ÜBER 50 ONLINE-PAKETEN UND BÜCHERN

PROFESSIONELLES NETZWERK

VEREINE, ORGANISATIONEN, SPIELER

WIR BRINGEN DICH AUF DAS NÄCHSTE LEVEL!
WWW.DOOLEYSOCCER.DE

Unsere Partner: