





## **Methodische Reihe - Tempodribbling, Dribbling, Finten, Passspiel, Ballannahme und -mitnahme, Doppelpass, gegnerüberwindenes Passspiel, Zweikampf in Gleich-/Über- oder Unterzahl**

1. Vorwort
2. Tempodribbling mit Ballübergabe
3. Dribbling + Finten Variante I
4. Dribbling + Finten Variante II
5. Dribbling + Passspiel + Ballannahme und -mitnahme
6. Passspiel über den Dritten
7. Gegnerüberwindender Doppelpass
8. 1 gegen 1 nach Tempodribbling
9. 1 gegen 1 nach einleitenden Passspiel, Ballkontrolle + Tempodribbling
10. 2 gegen 1 nach einleitenden Passspiel, Ballkontrolle + Tempodribbling

**Sämtliche Übungen dieses eBooks wurden erstellt mit:**



[www.easy2coach.net](http://www.easy2coach.net)

**Autoren der Übungen sind Christian Titz und Thomas Dooley**



[www.dooleysoccer.org](http://www.dooleysoccer.org)

## Trainingsaspekte

### Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

### Trainingszweck

- Balltechniken

### Detail-Zweck

- Kurze Pässe
- Ballmitnahme
- Handlungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit

### Trainingssschwerpunkt

- Passspiel
- Ballführungstechniken
- Explosivität

### Altersstufe

- U 12 (D-Junioren)
- U 13 (D-Junioren)
- 13 – 14 Jahre
- 15 Jahre bis Senioren

### Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

### Intention

- Verbesserung der individuellen Qualität

### Spieleranzahl

- 6 Spieler und mehr

### Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

### Trainingsort

- beliebig

### Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

### Dosierung

- 5-15 min

### Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelkraft

## Trainingsinhalt

### Organisation:

Aufbau mehrerer sich gegenüberstehender Hütchen gemäß der Zeichnung. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die Hütchen. Der jeweilige Startspieler hat einen Ball.

### Durchführung:

Spieler C beginnt mit einem diagonalen Pass in den Lauf von Spieler A. Dieser spielt einen Doppelpass mit Spieler B und dribbelt zur gegenüberliegenden Seite. Spieler C versucht die offensiven Passspieler A + B zu attackieren.

Anschließend machen C + D die gleiche Passübung in die andere Richtung.

### Hinweis:

Der Ball wird im höchsten Tempo gedribbelt.

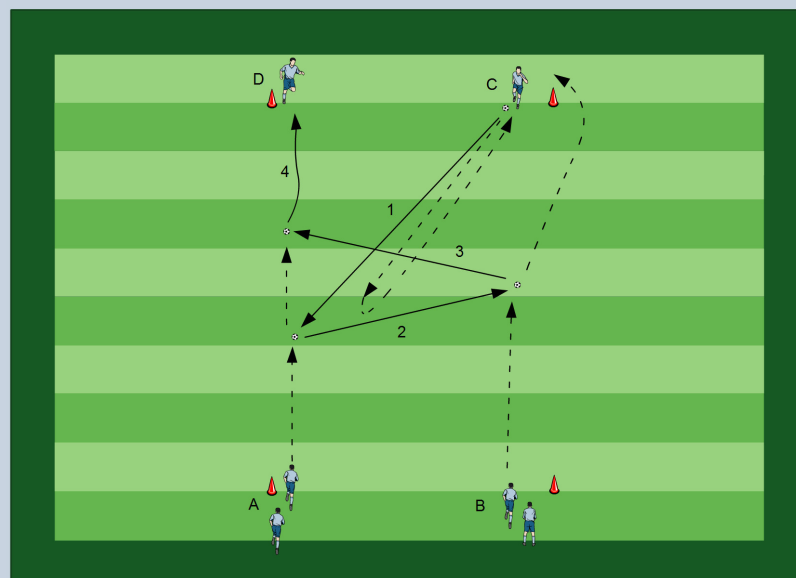
- Der Pass erfolgt scharf in den Laufweg des ballerwartenden Spielers.
- Der ballerwartende Spieler macht eine kurze Gegenbewegung, sobald der Passspieler in die Aushohlbewegung geht und startet dann in den Ball hinein.
- Die Ballan- und Mitnahme soll eine flüssige Bewegung sein. Ein zu weites Abprallen des Balles oder eine vom geraden Laufweg abweichende An- und Mitnahme sollte vermieden werden.
- Sämtliche ballbezogenen Übungen sollten mit dem rechten, als auch mit dem linken Fuß einstudiert werden.

### Hütchenabstände

In der Länge: 20 Meter  
In der Breite: 10 Meter

### Feldgröße

20 x 10 Meter





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: