

Dribbelwettbewerbe (K)



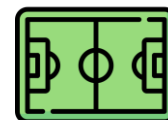
6-12 Spieler



0 Torhüter



1 Trainer



¼ Platz



Leicht

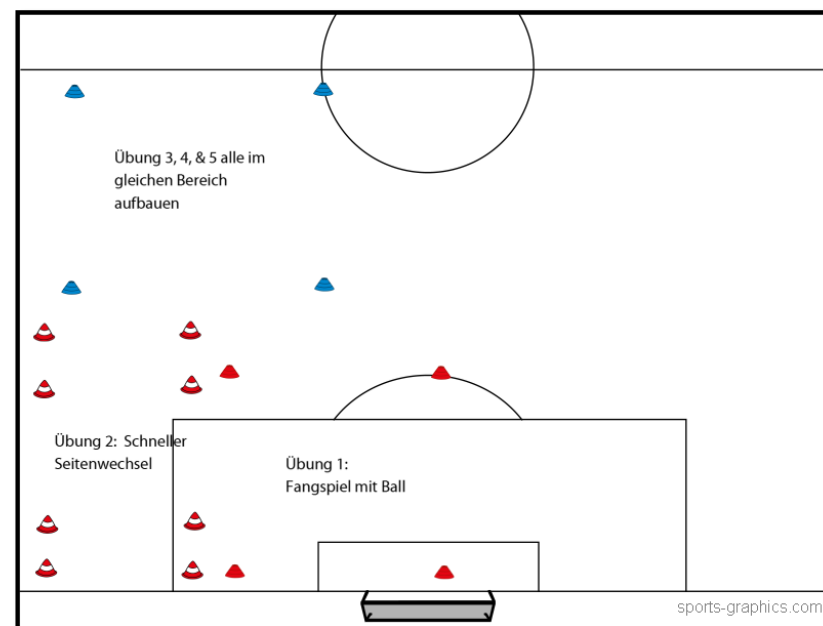


Dribbling & Ballführung



Min. 12 Bälle
Hütchen, 8 Pylonen & 10-12 Reifen
Überzieher, Uhr
Mindestens 4 Mini-Tore

Platzorganisation



Bemerkungen:

- Alle Übungen vor Trainingsstart gemäss Grafik «Platzorganisation» aufbauen
- Übung 3, 4 und 5 im gleichen Quadrat vorbereiten und dazwischen nur den Inhalt des Quadrats verändern
- Falls mehr Platz zur Verfügung, Übung 3, 4 und 5 separat aufbauen
- Weitere Tipps und Tricks zu deinem Fussball-Training findest du hier: [Tipps & Tricks - Der Weg zum perfekten Training - FT \(fussball-trainings.ch\)](https://www.fussball-trainings.ch)

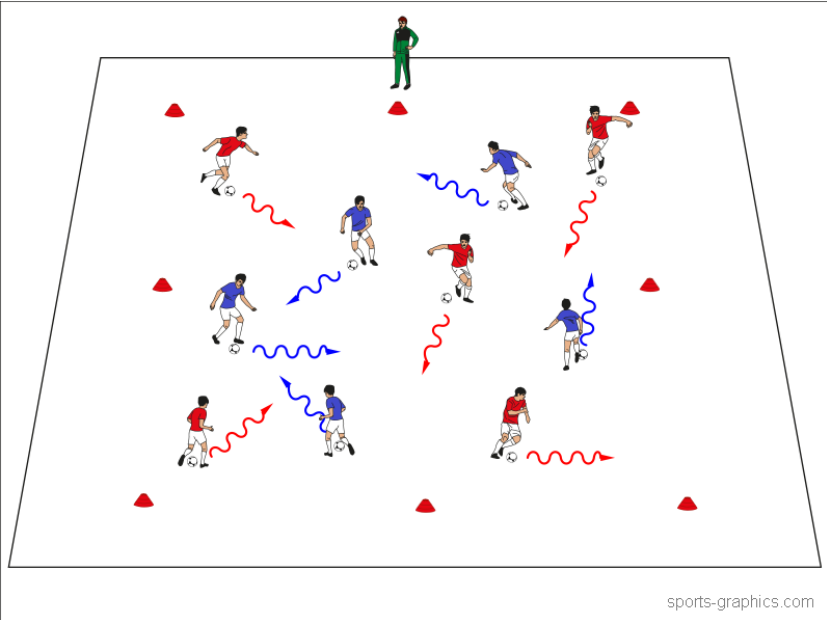
(K) = Kinder, 5-10 Jahre

Dribbelwettbewerbe (K)

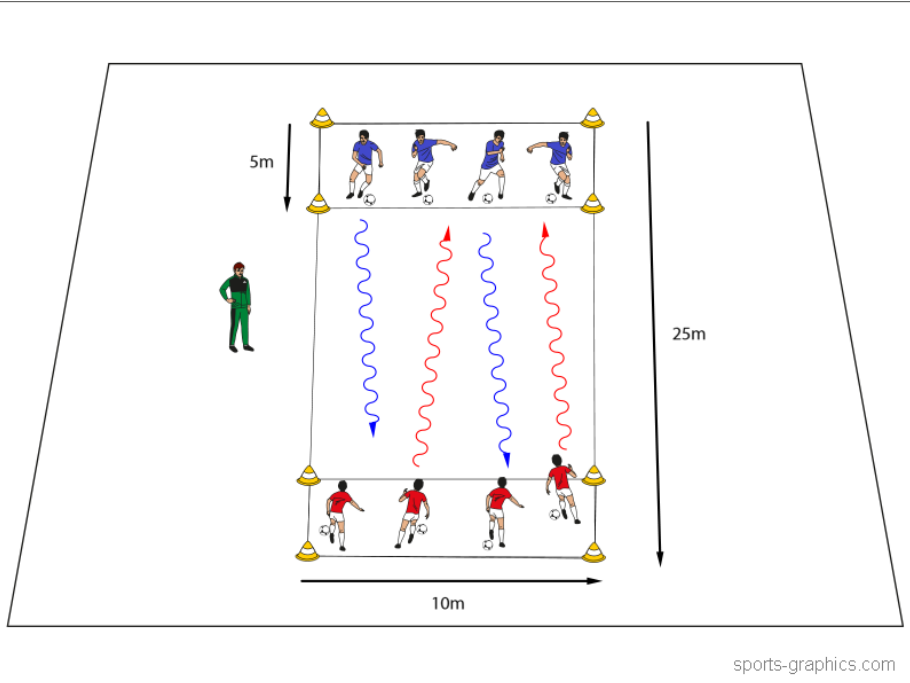
Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Auffangspiel (vor offiziellem Trainingsstart)	Ball hochhalten → Keine Grafik Ablauf: Jeder Spieler schnappt sich einen Ball und versucht seinen persönlichen Rekord im Ball hochhalten zu verbessern.	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> - Sinnvolle & Lehrreiche Beschäftigung der Spieler zwischen Eintreffen und Trainingsstart - Einstimmen der Spieler aufs Training Coaching: <ul style="list-style-type: none"> - Spielfreude der Spieler fördern - Anreize schaffen, z.B. der Beste Spieler kriegt eine Belohnung Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - Für Fortgeschrittene kann man Zusatzaufgaben definieren, z.B. <ul style="list-style-type: none"> ○ Beidfüssig (links & rechts abwechselnd) ○ Eine Berührung mit dem Kopf oder dem Oberschenkel einbauen - Kann auch in Gruppen ausgeführt werden (2er, 3er oder 4er Teams Ball hochhalten)

----- Offizieller Trainingsstart -----

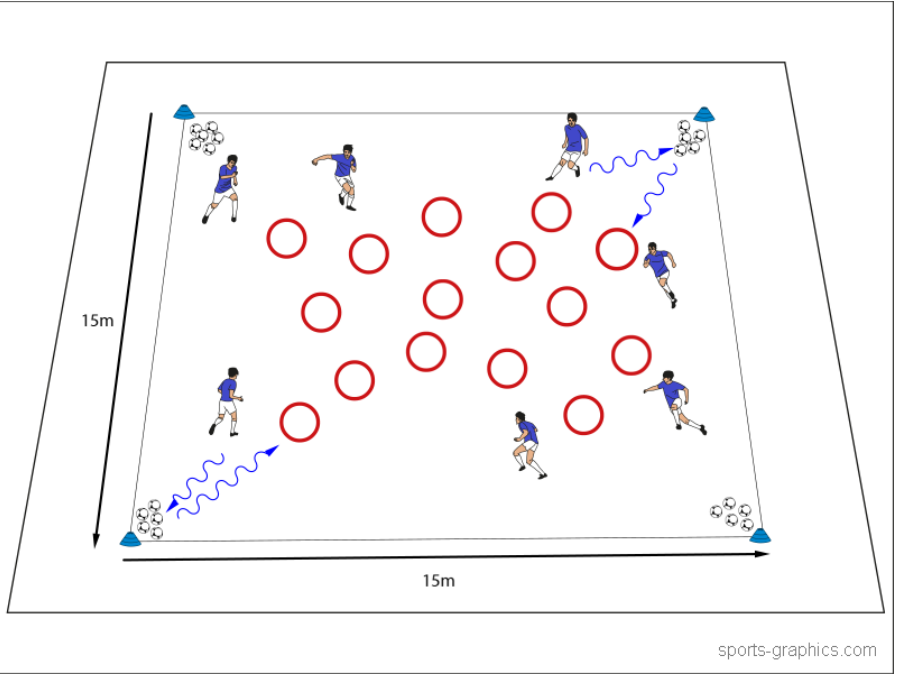
Dribbelwettbewerbe (K)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
15'	Einstimmen / Aufwärmen	<p>Fangspiel mit Ball</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein 4-Eck mit Hütchen markieren. Grösse Anhand der Anzahl Spieler <ul style="list-style-type: none"> o 6-8 Spieler = 20x20m o 10-14 Spieler = 25x25m o 14-18 Spieler = 30x30m - Zwei Teams bilden und alle Spieler im 4-Eck versammeln. <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Trainer definiert welches Team als Fänger-Team und welches Team als Läufer agiert. - Die Fänger versuchen in einer vorgegebenen Zeit (z.B. 90 Sekunden) so viele Läufer zu Fangen wie möglich. Beide Teams haben dabei einen Ball am Fuss. - Voraussetzung für das Fangen ist die eigene Ballkontrolle. - Jeder Spieler zählt seine Punkte individuell. - Dribbelt ein Läufer aus dem Feld gilt er als gefangen. - Gefangene Läufer bleiben im Feld und versuchen weiterhin den Fängern zu entkommen. - Danach die Rollen tauschen. Welches Team fängt mehr? 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen integriert in einer technischen Übung - Alle Spieler sind ständig in Bewegung, um das Warm-up effektiv zu gestalten <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enge Ballführung überprüfen. - Kontante Bewegung der Spieler überprüfen (Warm-Up) <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bälle können im ersten Durchgang in der Hand getragen werden anstatt am Fuss - Ballführung nur mit schwachem Fuss erlauben <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine

Dribbelwettbewerbe (K)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Übungsteil 1 / Dribbeln im Teamwettbewerb	<p>Schneller Seitenwechsel</p>  <p>The diagram shows a rectangular field measuring 25m in length and 10m in width. At each of the two short ends, there is a 5m wide end zone. A coach in a green uniform stands on the left side of the field. Two teams are positioned in the end zones: one team in blue jerseys and the other in red jerseys. Each player has a soccer ball at their feet. Wavy lines, colored blue and red, represent the path of the ball being dribbled from one end zone to the opposite end zone. The source 'sports-graphics.com' is noted at the bottom right of the diagram.</p> <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Feld 25x10m aufbauen und zwei Endzonen (5m) markieren gemäss Abbildung - Zwei Teams bilden und diese mit Ball (jeder Spieler hat einen Ball am Fuss) in beide Endzonen verteilen <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf Kommando des Trainers versuchen die beiden Teams so schnell wie möglich die Endzone auf der gegenüberliegenden Seite zu dribbeln - Das Team, welches zuerst alle Spieler in der gegenüberliegenden Endzone hat, erhält einen Punkt - Mehrere Durchgänge durchführen und Punkte der Teams zusammenzählen. 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbling & enge Ballführung erlernen <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enge Ballführung erklären und einfordern. Kids sollen nicht den Ball mit nur einer Berührung direkt in die gegenüberliegende Endzone spielen und nachlaufen - Ziel ist es so viele Ballberührungen wie möglich zu machen und dabei trotzdem schnell zu sein <p>Variationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Technik vorgeben <ul style="list-style-type: none"> ○ Nur Innenseite ○ Nur Vollspann ○ Nur mit Sohle den Ball mitziehen ○ Ballpendel zwischen beiden Füßen 2. Nur mit schwachem Fuss führen 3. Rückwärtslaufen und Ball mit der Sohle mitziehen 4. Auch erlauben, dass man im Vorbeigehen dem Gegner den Ball wegschiessen darf <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine

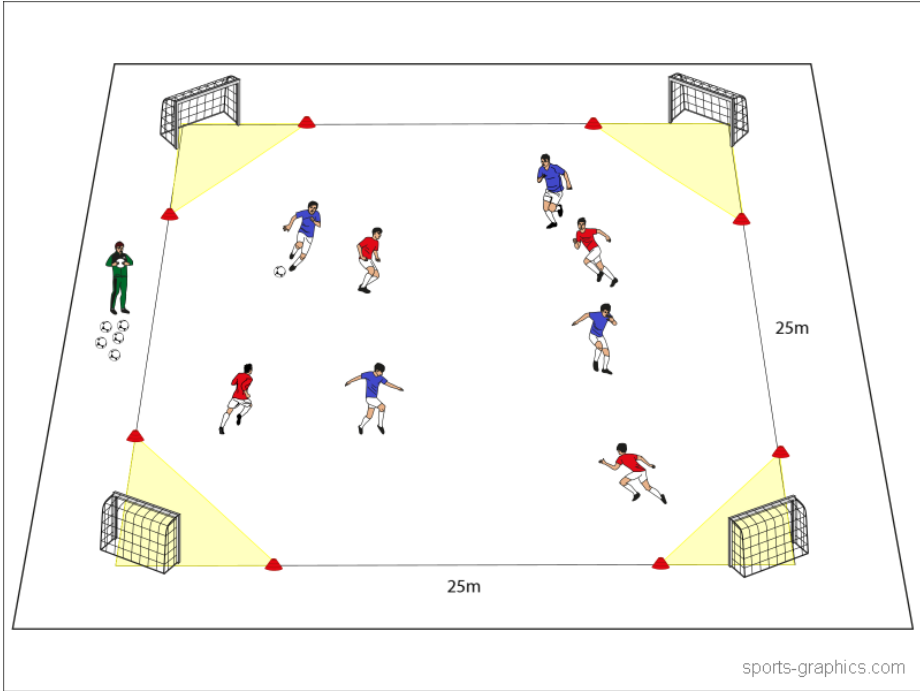
Dribbelwettbewerbe (K)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Übungsteil 2 / Dribbeln im Teamwettbewerb	<p>Ballverteiler</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Feld (ca. 15x15m) markieren - Alle Bälle an den Ecken gleichmässig verteilen - Pro Ball einen Reifen im 4-Eck verteilen. Es dürfen nicht mehr Reifen als Bälle vorhanden sein. Umgekehrt ist aber möglich, mehr Bälle als Reifen ist OK. <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Spieler verteilen sich im 4-Eck und bewegen sich ohne Ball - Auf Kommando des Trainers versuchen sie so viele Bälle wie möglich mittels Dribblings in die Reifen zu verteilen. Dabei darf maximal ein Ball pro Reifen verteilt werden - Die Bälle müssen im Reifen liegen bleiben damit der Spieler einen Punkt erhält - Jeder verteilte Ball gibt einen Punkt, die Spieler zählen ihre Punkte selbst - Sobald alle Reifen besetzt sind, ist das Spiel zu Ende und der Trainer prüft welcher Spieler am meisten Punkte gesammelt hat 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbling & enge Ballführung erlernen - Ballkontrolle <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enge Ballführung erklären und einfordern. - Ziel ist es so viele Ballberührungen wie möglich zu machen und dabei trotzdem schnell zu sein - <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuss vorgeben (nur Links, nur Rechts) - Kann auch als Teamwettbewerb ausgeführt werden <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine

Dribbelwettbewerbe (K)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
20'	Spielform	<p data-bbox="521 196 750 220">Spiel auf Dribbeltore</p>  <p data-bbox="521 946 674 970">Organisation:</p> <ul data-bbox="566 978 1395 1106" style="list-style-type: none"> - Ein Spielfeld von 20x20m markieren und verschiedene Hütchen-Tore im Spielfeld aufbauen - Das Spieler in 2 Teams unterteilen (3x3, 4x4, 5x5) - Ab 12 oder mehr Spieler, zwei Felder aufbauen <p data-bbox="521 1121 607 1145">Ablauf:</p> <ul data-bbox="566 1153 1440 1401" style="list-style-type: none"> - Freies Spiel im markierten 4-Eck. Tore können erzielt werden, wenn ein Spieler mit dem Ball durch die markierten Tore (Blau) dribbelt - Wird ein Tor erzielt, spielt das gleiche Team direkt weiter. Jedoch bleibt das Hütchen-Tor für die unmittelbar nächste Aktion gesperrt und kann erst später wieder als Ziel benutzt werden - Welches Team zuerst 8 Punkte erzielt gewinnt - Bei Ball im Seitenaus spielt der Trainer einen neuen Ball ins Feld zum Ballbesitzenden Team 	<p data-bbox="1485 196 1547 220">Ziele:</p> <ul data-bbox="1529 228 2056 355" style="list-style-type: none"> - Dribbeln und Ballführung in einer Spielform einsetzen - Die Spieler sollen mutig agieren und das Dribbling suchen (speziell in Tornähe) <p data-bbox="1485 395 1592 419">Coaching:</p> <ul data-bbox="1529 427 2067 547" style="list-style-type: none"> - Ballführung überprüfen und korrigieren. Ball soll eng geführt werden - Bei Ball im Seitenaus spielt der Trainer einen neuen Ball ins Feld <p data-bbox="1485 587 1626 611">Variationen:</p> <ul data-bbox="1529 619 2074 675" style="list-style-type: none"> - Bei ungerader Spieleranzahl mit Joker spielen -

Dribbelwettbewerbe (K)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
25'	Spielform	<p data-bbox="521 196 689 223">Spielform Ajax</p>  <p data-bbox="521 965 674 992">Organisation:</p> <ul data-bbox="566 997 1451 1093" style="list-style-type: none"> - Ein Spielfeld von 25x25m markieren und 4 Mini-Tore in den Ecken platzieren - Zwei Teams bilden und Ersatzbälle beim Trainer sowie in den Toren verteilen - Mit Hütchen in jedem Eck eine Abschlusszone (gelbe Zone) markieren <p data-bbox="521 1129 607 1157">Ablauf:</p> <ul data-bbox="566 1161 1451 1353" style="list-style-type: none"> - Die beiden Teams spielen im markierten Feld gegeneinander. Jedes Team verteidigt 2 Tore auf einer Seite und greift auf die anderen 2 Tore an - Tore sind nur aus der Abschlusszone erlaubt - Geht der Ball ins Seitenaus, kann eingespielt oder ein gedribbelt werden - Wird ein Tor erzielt erhält das Team, welches das Tor erzielt hat einen neuen Ball vom Trainer und spielt direkt weiter (Winnerball) 	<p data-bbox="1485 196 1547 223">Ziele:</p> <ul data-bbox="1529 228 2063 323" style="list-style-type: none"> - Spielfreude der Spieler fördern - Entscheidungsfähigkeit (Pass, Dribbling oder Abschluss) der Spieler trainieren <p data-bbox="1485 360 1592 387">Coaching:</p> <ul data-bbox="1529 392 2078 451" style="list-style-type: none"> - Nicht allzu viel Coachen, Kinder spielen lassen - Gute Aktionen mit Lob kommentieren <p data-bbox="1485 488 1626 515">Variationen:</p> <ul data-bbox="1529 520 2078 711" style="list-style-type: none"> - Kann im 3 gegen 3 oder im 4 gegen 4 gespielt werden. - Bei ungerader Anzahl Spieler einen Joker einsetzen - Die Tore übers Kreuz verteilen (angreifen und verteidigen übers Kreuz)

Dribbelwettbewerbe (K)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Ausklang	<p>Ball Hochhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine Grafik <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeder Spieler erhält einen Ball und versucht ihn hochzuhalten. - Analog zu Trainingsbeginn <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeder Spieler erhält einen Ball und versucht ihn hochzuhalten und dabei seine persönliche Bestmarke zu verbessern 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spass & Freude <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preis für den Sieger oder die ersten 3 aussprechen <ul style="list-style-type: none"> o Müssen nicht helfen Tore tragen o Kein Material wegräumen <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Für Fortgeschrittene kann man Zusatzaufgaben definieren, z.B. <ul style="list-style-type: none"> o Beidfüssig (links & rechts abwechselnd) o Eine Berührung mit dem Kopf oder dem Oberschenkel einbauen - Kann auch in Gruppen ausgeführt werden (2er, 3er oder 4er Teams Ball hochhalten)