

## Dribbeln wie Lionel Messi (J)



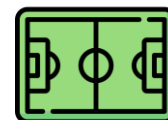
6-12 Spieler



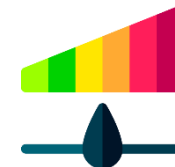
0 Torhüter



1 Trainer



½ Platz



Leicht



Dribbling & Ballführung

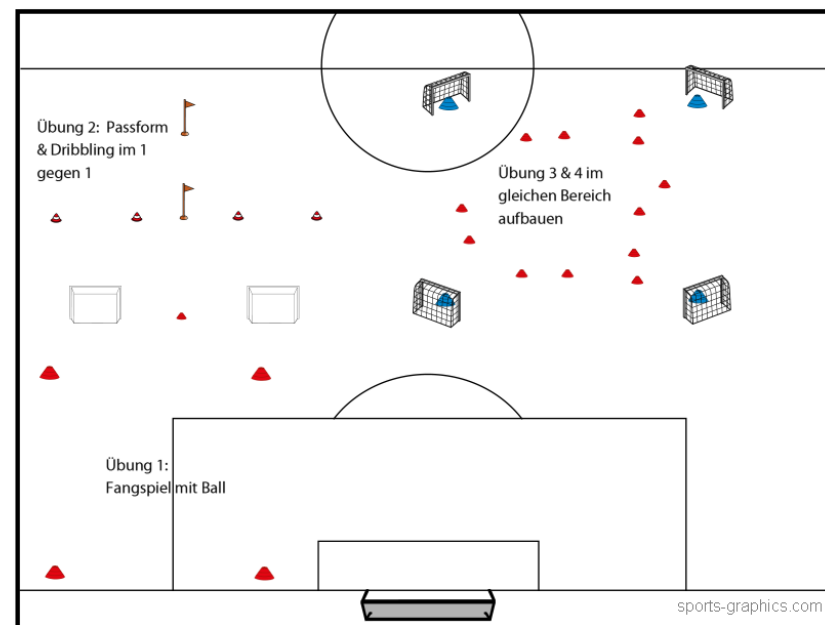


Min. 12 Bälle (1 Ball pro Spieler)  
Hütchen, 4 Pylonen & 10-12 Reifen  
Überzieher, Uhr  
Mindestens 4 Mini-Tore

### 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)

### Platzorganisation

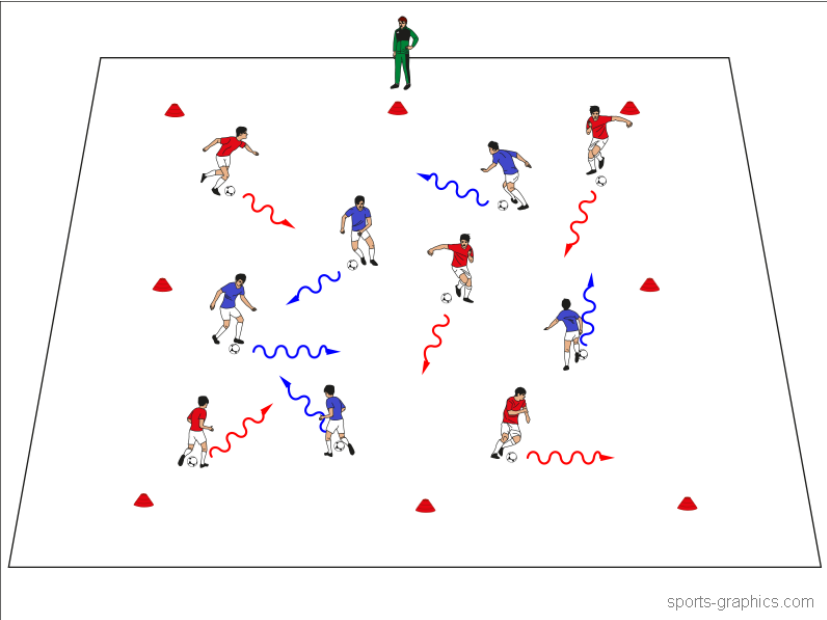


## Dribbelwettbewerbe (J)

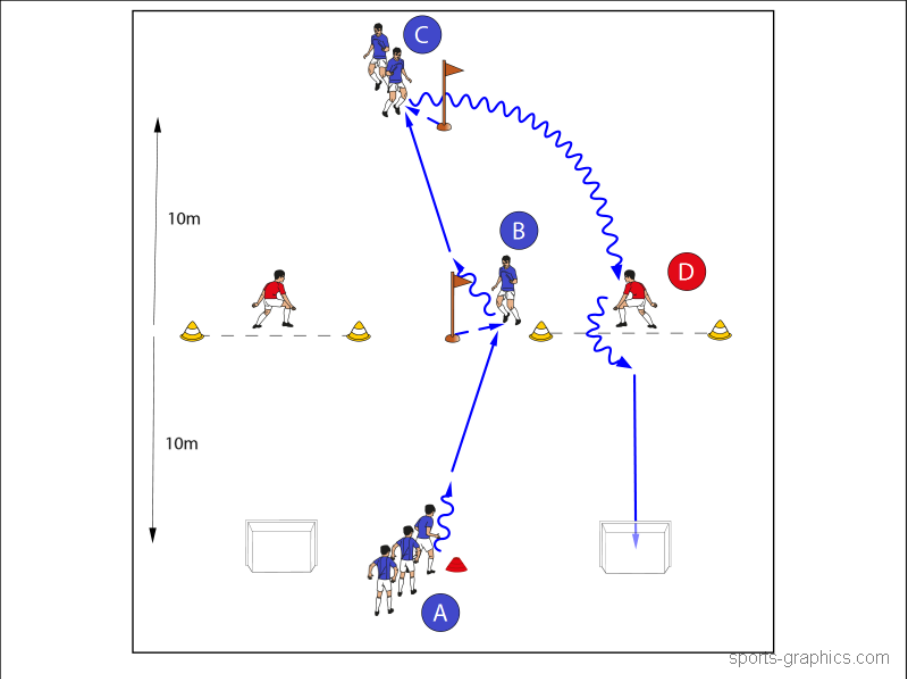
Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	<b>Auffangspiel</b>  (vor offiziellem Trainingsstart)	<b>Ball hochhalten</b>  → Keine Grafik  <b>Ablauf:</b> Jeder Spieler schnappt sich einen Ball und versucht seinen persönlichen Rekord im Ball hochhalten zu verbessern.	<b>Ziele:</b> <ul style="list-style-type: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

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

## Dribbelwettbewerbe (J)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
15'	Einstimmen / Aufwärmen	<p><b>Fangspiel mit Ball</b></p>  <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein 4-Eck mit Hütchen markieren. Grösse Anhand der Anzahl Spieler <ul style="list-style-type: none"> <li>o 6-8 Spieler = 15x15m</li> <li>o 10-14 Spieler = 20x20m</li> <li>o 14-18 Spieler = 25x25m</li> </ul> </li> <li>- Zwei Teams bilden und alle Spieler im 4-Eck versammeln.</li> </ul> <p><b>Ablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Trainer definiert welches Team als Fänger-Team und welches Team als Läufer agiert.</li> <li>- 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.</li> <li>- Voraussetzung für das Fangen ist die eigene Ballkontrolle.</li> <li>- Jeder Spieler zählt seine Punkte individuell.</li> <li>- Dribbelt ein Läufer aus dem Feld gilt er als gefangen.</li> <li>- Gefangene Läufer bleiben im Feld und versuchen weiterhin den Fängern zu entkommen.</li> <li>- Danach die Rollen tauschen. Welches Team fängt mehr?</li> </ul>	<p><b>Ziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen integriert in einer technischen Übung</li> <li>- Alle Spieler sind ständig in Bewegung, um das Warm-up effektiv zu gestalten</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enge Ballführung überprüfen.</li> <li>- Kontante Bewegung der Spieler überprüfen (Warm-Up)</li> </ul> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bälle können im ersten Durchgang in der Hand getragen werden anstatt am Fuss</li> <li>- Ballführung nur mit schwachem Fuss erlauben</li> </ul> <p><b>Wechsel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keine</li> </ul>

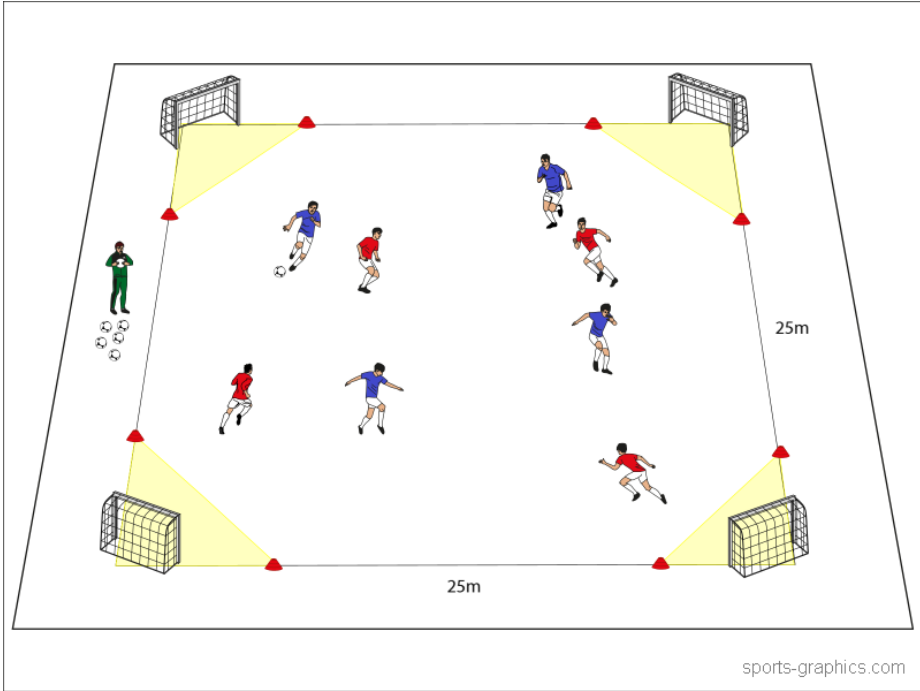
## Dribbelwettbewerbe (J)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
15'	Übungsteil 1 / Dribbeln im 1 gegen 1	<p><b>Passform &amp; Dribbling im 1 gegen 1</b></p>  <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Stangen in 10m Abstand aufstellen. Daneben zwei Hütchen-Tore (ca. 5m) markieren und zwei Mini-Tore aufstellen</li> <li>- In beide Hütchen-Tore je ein Spieler verteilen. Die restlichen Spieler gemäss Abbildung verteilen. An der Stange zwischen den Hütchen-Toren nur ein Spieler</li> </ul> <p><b>Ablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieler A spielt einen Pass zu Spieler B welcher sich von der Stange (Gegenspieler) löst. Spieler B nimmt den Ball an und mit, spielt dann weiter zu Spieler C, welcher sich ebenfalls von Stange (Gegenspieler) löst.</li> <li>- Spieler C nimmt den Ball an, dribbelt mit Ball hinter der Stange durch und dribbelt dann im 1 gegen 1 auf das Hütchen-Tor und den Spieler D.</li> <li>- Spieler C versucht Spieler D auszudribbeln und mit dem Ball durch das Hütchen-Tor zu laufen und dann ein Tor zu erzielen.</li> <li>- Anschliessend gleicher Ablauf aber auf andere Seite</li> </ul>	<p><b>Ziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbling &amp; enge Ballführung erlernen</li> <li>- 1 gegen 1 Situationen offensiv</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enge Ballführung erklären und einfordern.</li> <li>- Mutig im 1 gegen 1 agieren – alle Tricks sind erlaubt. Dribbeln soll spass machen</li> </ul> <p><b>Variationen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gemäss Ablauf</li> <li>2. Verteidiger kann nach Balleroberung ebenfalls das Dribbling durchs Hütchen-Tor probieren</li> </ol> <p><b>Wechsel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieler A wird zu Spieler B</li> <li>- Spieler B wird zu Spieler C</li> <li>- Spieler C wird zu Spieler D</li> <li>- Spieler D wird zu Spieler A</li> </ul>

## Dribbelwettbewerbe (J)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
20'	Spielform	<p><b>Spiel auf Dribbeltore</b></p>  <p><b>Organisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Spielfeld von 25x25m markieren und verschiedene Hütchen-Tore im Spielfeld aufbauen</li> <li>- Das Spieler in 2 Teams unterteilen (3x3, 4x4, 5x5)</li> <li>- Ab 12 oder mehr Spieler, zwei Felder aufbauen</li> </ul> <p><b>Ablauf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freies Spiel im markierten 4-Eck. Tore können erzielt werden, wenn ein Spieler mit dem Ball durch die markierten Tore (Blau) dribbelt</li> <li>- 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.</li> <li>- Welches Team zuerst 8 Punkte erzielt gewinnt</li> <li>- Bei Ball im Seitenaus spielt der Trainer einen neuen Ball ins Feld zum Ballbesitzenden Team</li> </ul>	<p><b>Ziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbeln und Ballführung in einer Spielform einsetzen</li> <li>- Die Spieler sollen mutig agieren und das Dribbling suchen (speziell in Tornähe)</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballführung überprüfen und korrigieren. Ball soll eng geführt werden</li> <li>- Bei Ball im Seitenaus spielt der Trainer einen neuen Ball ins Feld</li> </ul> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei ungerader Spieleranzahl mit Joker spielen</li> </ul>

## Dribbelwettbewerbe (J)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
25'	Spielform	<p data-bbox="521 196 689 223"><b>Spielform Ajax</b></p>  <p data-bbox="521 965 674 992"><b>Organisation:</b></p> <ul data-bbox="566 997 1451 1093" style="list-style-type: none"> <li>- Ein Spielfeld von 25x25m markieren und 4 Mini-Tore in den Ecken platzieren</li> <li>- Zwei Teams bilden und Ersatzbälle beim Trainer sowie in den Toren verteilen</li> <li>- Mit Hütchen in jedem Eck eine Abschlusszone (gelbe Zone) markieren</li> </ul> <p data-bbox="521 1129 607 1157"><b>Ablauf:</b></p> <ul data-bbox="566 1161 1458 1353" style="list-style-type: none"> <li>- Die beiden Teams spielen im markierten Feld gegeneinander. Jedes Team verteidigt 2 Tore auf einer Seite und greift auf die anderen 2 Tore an</li> <li>- Tore sind nur aus der Abschlusszone erlaubt</li> <li>- Geht der Ball ins Seitenaus, kann eingespielt oder ein gedribbelt werden</li> <li>- Wird ein Tor erzielt erhält das Team, welches das Tor erzielt hat, einen neuen Ball vom Trainer und spielt direkt weiter (Winnerball)</li> </ul>	<p data-bbox="1485 196 1570 223"><b>Ziele:</b></p> <ul data-bbox="1529 228 2063 323" style="list-style-type: none"> <li>- Spielfreude der Spieler fördern</li> <li>- Entscheidungsfähigkeit (Pass, Dribbling oder Abschluss) der Spieler trainieren</li> </ul> <p data-bbox="1485 360 1592 387"><b>Coaching:</b></p> <ul data-bbox="1529 392 2078 451" style="list-style-type: none"> <li>- Nicht allzu viel Coachen, Kinder spielen lassen</li> <li>- Gute Aktionen mit Lob kommentieren</li> </ul> <p data-bbox="1485 488 1626 515"><b>Variationen:</b></p> <ul data-bbox="1529 520 2078 711" style="list-style-type: none"> <li>- Kann im 3 gegen 3, 4 gegen 4 oder auch im 5 gegen 5 gespielt werden.</li> <li>- Bei ungerader Anzahl Spieler einen Joker einsetzen</li> <li>- Die Tore übers Kreuz verteilen (angreifen und verteidigen übers Kreuz)</li> </ul>

Dribbelwettbewerbe (J)

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