

Dribbeln wie Lionel Messi (E)



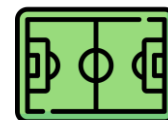
12-20 Spieler



2 Torhüter



2 Trainer



½ Platz



Mittel

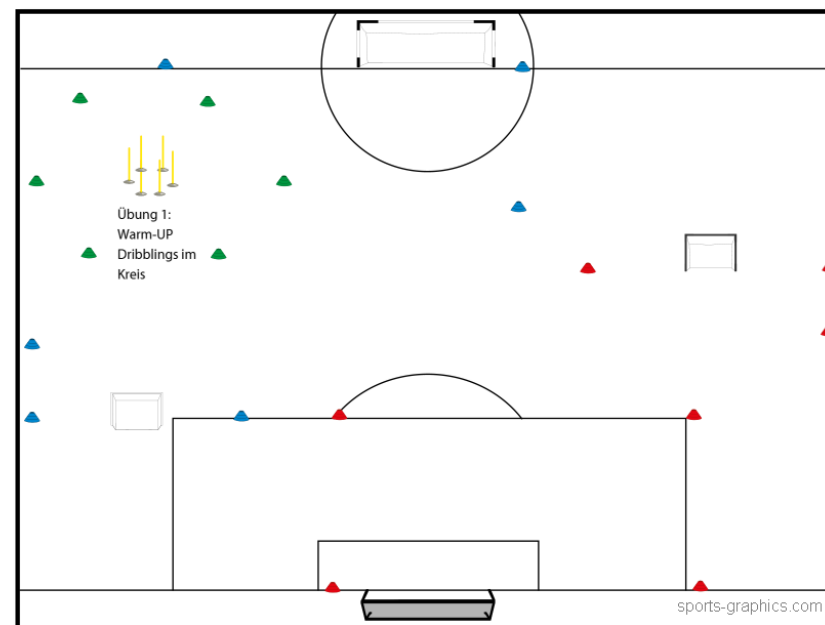


Dribbling & 1 gegen 1



Min. 16 Bälle (1 Ball pro Spieler)
Hütchen & Stangen
Überzieher (3 Farben), Uhr
2 Mini-Tore

Platzorganisation



Bemerkungen:

- Alle Übungen vor Trainingsstart gemäss Grafik «Platzorganisation» aufbauen
- Übung 3 teilweise aufbauen und dann während Rumpfstabilisationsteil fertig aufbauen
- Übung 1 nach Abschluss abbauen damit genügend Platz vorhanden ist für Übung 3
- 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)

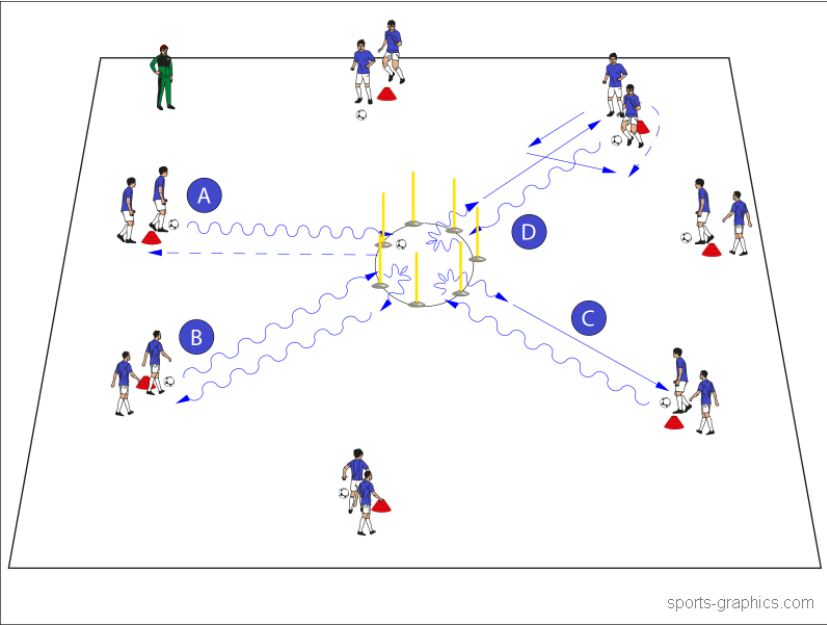
(E) = Erwachsene

Dribbeln wie Lionel Messi (E)

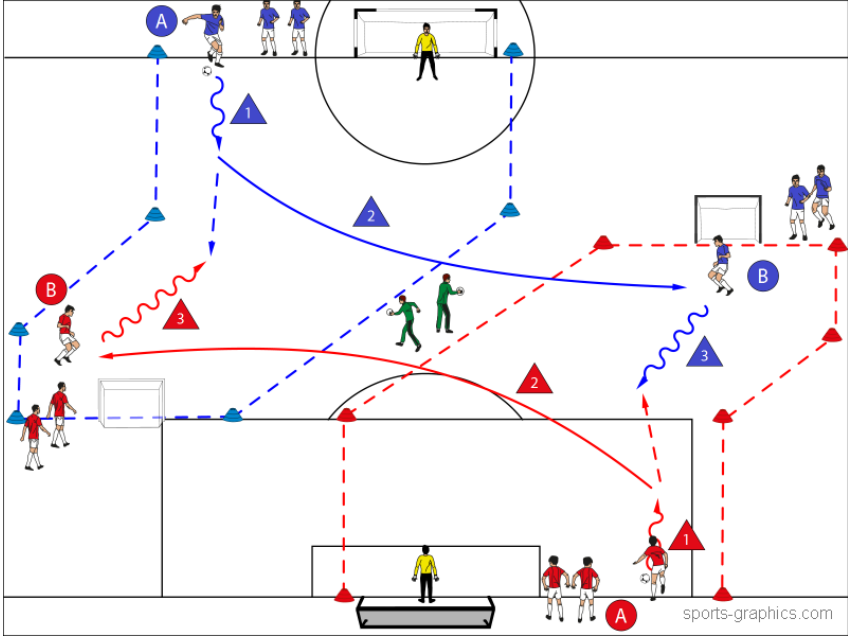
Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Auffangspiel (vor offiziellem Trainingsstart)	Ball hochhalten → Keine Grafik Ablauf: Jeder Spieler schnappt sich einen Ball und versucht seinen persönlichen Rekord im Ball hochhalten zu verbessern.	Ziele: <ul style="list-style-type: none"> - Sinnvolle & 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 -----

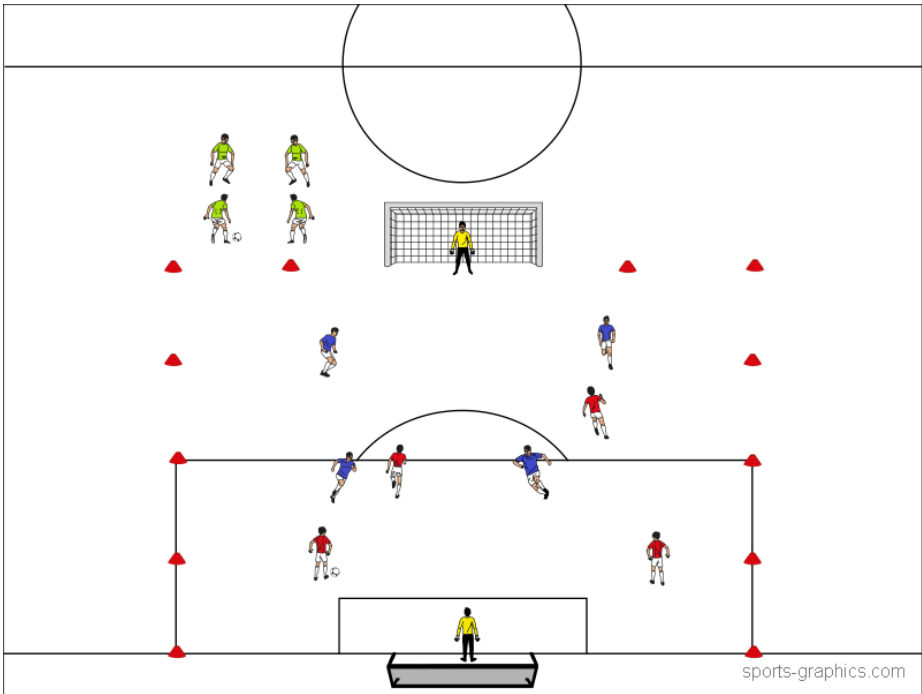
Dribbeln wie Lionel Messi (E)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
15'	Einstimmen / Aufwärmen	<p>Warm-UP Dribblings im Kreis</p>  <p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Kreis mit Stangen markieren. (ca. 4-6m Durchmesser) - Pro Stange ein Hütchen in ca. 12-15m Distanz aufstellen - Pro Hütchen zwei Spieler mit aufstellen. Der vordere Spieler hat einen Ball <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Spieler führen verschiedene Abläufe gemäss Vorgabe vom Trainer aus. Die Abläufe lauten wie folgt: <ul style="list-style-type: none"> o A: Der erste Spieler dribbelt mit Ball in den Kreis, lässt ihn dort im Kreis liegen und läuft zurück zum Hütchen. Der zweite Spieler läuft ohne Ball in den Kreis und nimmt dort einen Ball zurück o B: Der erste Spieler dribbelt mit Ball in den Kreis, um die Stange, dribbelt zurück und übergibt den Ball den zweiten Spieler o C: Der erste Spieler dribbelt in den Kreis und um die Stange. Spielt dann einen Pass zurück zum zweiten Spieler am Hütchen o D: Gleicher Ablauf wie bei C jedoch wird am Ende ein Doppelpass gespielt und der zweite Spieler hinterläuft das Hütchen - Jeder Ablauf wird ca. 3 Minuten ausgeführt. 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen mit Ball am Fuss. - Fokus auf Dribbling <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enge Ballführung überprüfen. - Beidfüssige Ballführung - Im inneren Kreis den Kopf/Blick oben halten, um Kollisionen zu vermeiden <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siehe Ablauf, jede Variation ca. 3 Minuten ausführen. Der Trainer erklärt anschliessend den nächsten Ablauf - Alles mit schwachem Fuss ausführen lassen. <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine

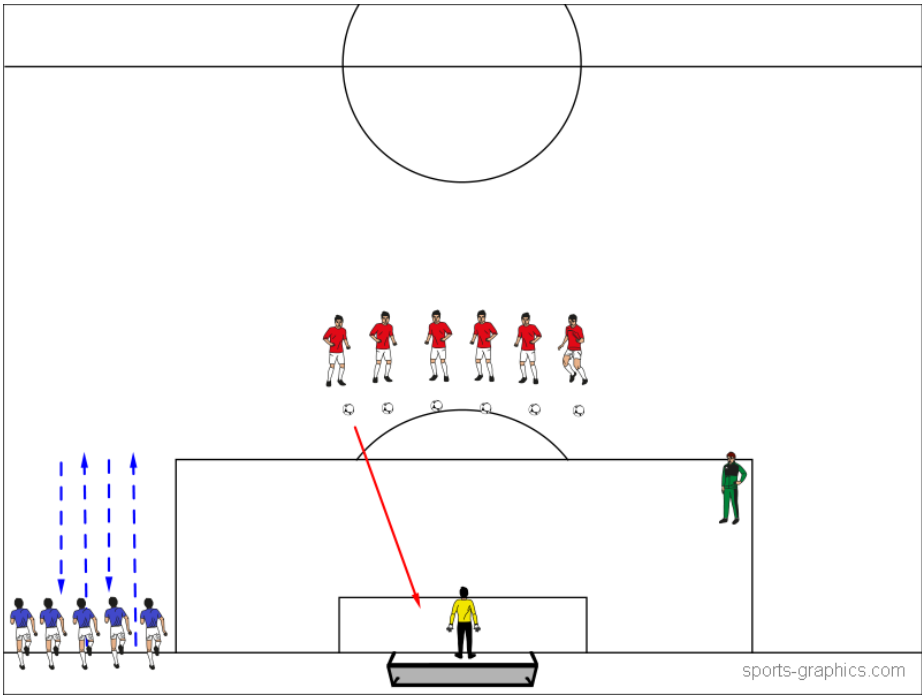
Dribbeln wie Lionel Messi (E)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Kraft	Rumpfstabilisation Das Team führt selbstständig 3 Übungen zur Rumpfstabilisation aus.	Der Trainer stellt in der Zwischenzeit die restlichen Elemente für die kommende Übung auf
25'	Übungsteil / Dribbeln im 1 gegen 1	Doppeltes 1 gegen 1 am Flügel 	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Offensives 1 gegen 1 üben <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 gegen 1 Situationen mit Überzeugung und Tempo ausführen - Dribblings und Kreativität fördern <p>Variationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kann als Teamwettkampf ausgeführt werden (Tor = 1 Punkt) <p>Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spieler A wird zu Spieler B (gleiches Team) - Spieler B wird zu Spieler A (gleiches Team)
		<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Felder gemäss Abbildung markieren (Rot & Blau) - Zwei Tore aufstellen und je ein Torhüter ins Tor - Zwei Teams bilden (Rot & Blau) und die Spieler gemäss Abbildung verteilen <p>Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Seiten starten gleichzeitig auf Blickkontakt. - Spieler A dribbelt ins Feld und spielt dann einen Flug zum Spieler B seines Teams - B nimmt den Ball an und geht ins 1 gegen 1 gegen den Spieler A des anderen Teams und versucht ein Tor zu erzielen - A darf bei Balleroberung auf das Mini-Tor kontern - Nach Abschluss des Zweikampfes spielt der Trainer aus der Mittelzone einen weiteren Ball zu A oder B und die Situation wiederholt sich 	

Dribbeln wie Lionel Messi (E)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
25'	Spielform	<p data-bbox="521 197 698 225">Spielform Brazil</p>  <p data-bbox="521 970 674 997">Organisation:</p> <ul data-bbox="566 1002 1429 1093" style="list-style-type: none"> - Ein Spielfeld von der Grösse des doppelten 16ner markieren und zwei Tore aufbauen - 3 Teams bilden (4x4x4 oder 5x5x5) und Bälle in die beiden Tore verteilen <p data-bbox="521 1134 607 1161">Ablauf:</p> <ul data-bbox="566 1166 1456 1415" style="list-style-type: none"> - Zwei Teams spielen im 4 gegen 4 gegeneinander, das dritte Team hält sich auf der Seite bereit und sorgt dafür das die verschossenen Bälle wieder in die Tore zurückkommen - Wird ein Tor erzielt, muss das Team, welches das Tor erhalten hat, das Spielfeld verlassen und wird durch das dritte Team ersetzt. - Das Gewinnerteam bleibt so lange auf dem Feld, bis es ein Gegentor kassiert - Das Team, welches das Feld neu betritt, hat Anspiel beim eigenen Torhüter - Die Torhüter bleiben immer im gleichen Tor 	<p data-bbox="1485 197 1547 225">Ziele:</p> <ul data-bbox="1529 229 2056 320" style="list-style-type: none"> - Intensive Spielform mit vielen Zweikämpfen und Torabschlüsse - Offensive Erfolgserlebnisse und Dribblings <p data-bbox="1485 363 1592 391">Coaching:</p> <ul data-bbox="1529 395 2063 486" style="list-style-type: none"> - Intensität einfordern, Teams antreiben - Schnelle Abschlüsse einfordern, Spieler dazu auffordern mutig zu sein <p data-bbox="1485 529 1621 557">Variationen:</p> <ul data-bbox="1529 561 2069 716" style="list-style-type: none"> - Falls unpassende Spieleranzahl, dann mit Joker spielen oder ein Team in Unterzahl / Überzahl spielen lassen. Die Überzahl jedoch nach einer gewissen Zeit dem nächsten Team weitergeben

Dribbeln wie Lionel Messi (E)

Dauer	Trainingsteil	Übung	Coaching / Ziele
10'	Ausklang	<p data-bbox="521 197 788 225">Tor bestraft den Gegner</p>  <p data-bbox="521 938 672 965">Organisation</p> <ul data-bbox="566 970 1332 1066" style="list-style-type: none"> - 2 Teams bilden - Ein Team mit Bällen in 18 – 20m vom Tor entfernt aufstellen (Rot) - Das andere Team auf der Grundlinie aufstellen (Blau) <p data-bbox="521 1102 616 1129">Ablauf:</p> <ul data-bbox="566 1134 1411 1284" style="list-style-type: none"> - Jeder Spieler des Roten Teams hat einen Schuss - Bei jedem Treffer von Team Rot muss das Team Blau einen Sprint bis zur Höhe des 16ners und zurück zur Grundlinie machen - Nachdem alle Spieler von Rot geschossen haben, wechseln Team Rot und Blau die Rollen 	<p data-bbox="1485 197 1556 225">Ziele:</p> <ul data-bbox="1529 229 1747 256" style="list-style-type: none"> - Spass & Freude <p data-bbox="1485 261 1601 288">Coaching:</p> <ul data-bbox="1529 293 2004 352" style="list-style-type: none"> - Darauf achten, dass die Sprints korrekt ausgeführt werden <p data-bbox="1485 389 1624 416">Variationen:</p> <ul data-bbox="1529 421 2072 608" style="list-style-type: none"> - Mehrere Durchgänge ausführen - Als zusätzlicher Reiz kann die Regel so geändert werden, dass auch das Team, welches aufs Tor schießt einen Sprint bis zur Grundlinie ausführt wenn kein Tor erzielt wird