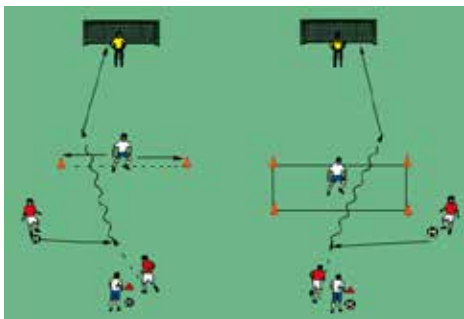
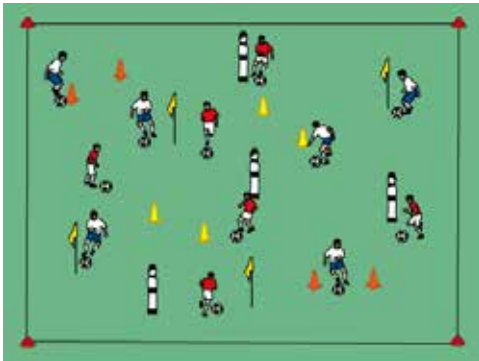


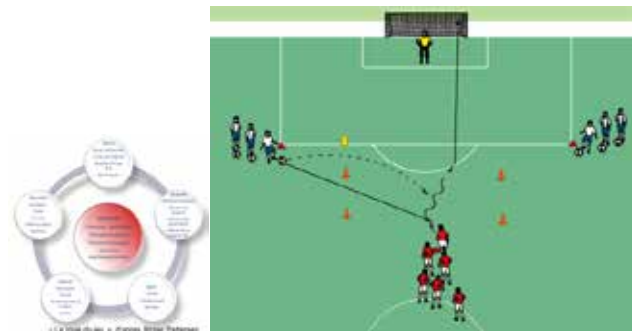
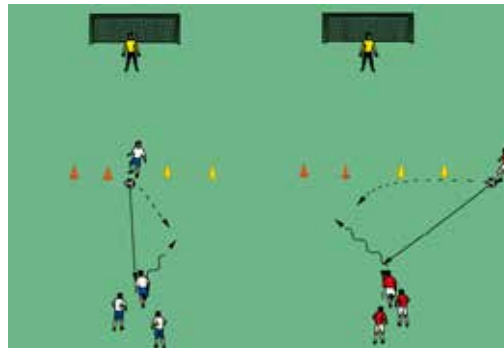
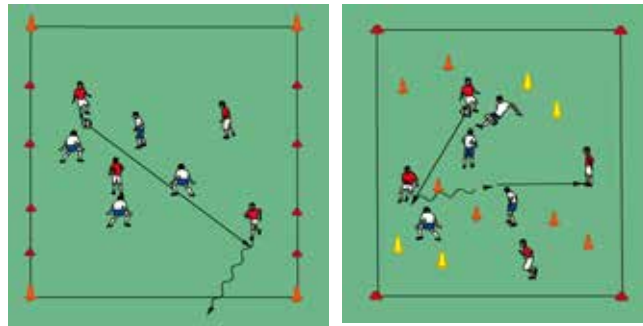
# Ballführung und Dribbling

## Einlaufen - Analytik – korrigierende Übungen



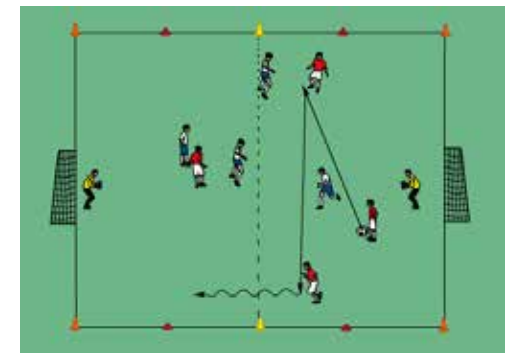
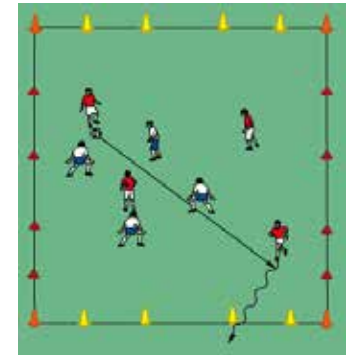
## Erwerben und stabilisieren

## Spiele nach Thema und Übungen mit Gegenwehr



## Anwenden und variieren

## Spiele



## Kreieren und komplettieren

# Ballführung und Dribbling

Einlaufen

15 Minuten



## 1 Ball pro Spieler

Hütchen und/oder Puppen und/oder Stäbe. Die Spieler führen den Ball und umgehen die Hindernisse. Der Trainer gibt gewisse Hinweise betreffend den Hindernissen. **Die verschiedenen Teile des Beines brauchen = Variabilität**

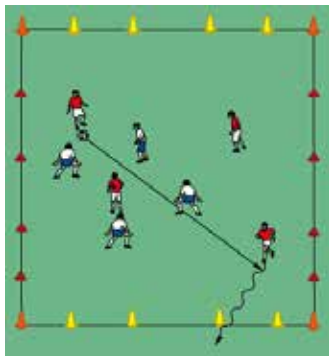
### Variation

- Vorgaben für die Hindernisse
- Vorgaben je nach Farben

Alternieren mit Beweglichkeitsübungen

Spiel nach Themen

20 Minuten



## Ball zwischen den Hütchen und hinter der Linie

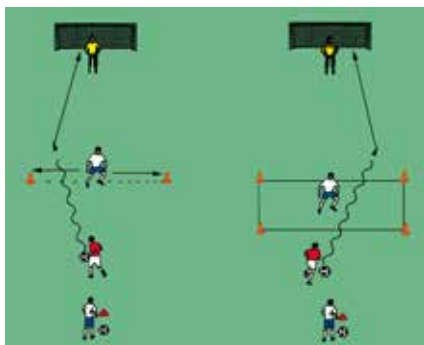
2 Mannschaften von 4 Spielern. Das Ziel ist es den Ball hinter die Linie zu bringen oder zwischen den Hütchen durchzuspielen. Die Punkte können je nach erreichtem Ziel variieren.

### Variation

- Nur mit der Linie spielen
- Nur mit den Hütchen spielen
- Offensive Joker bestimmen
- Tore hinzufügen

Analytische Übung

20 Minuten



## Analytische Übung

Den Ball führen und den Gegenspieler umdribbeln. Bei der Übung links, verschiebt sich der Verteidiger nur auf der Linie, lateral. Bei der Übung rechts, verschiebt sich der Verteidiger in einer Zone. Die Spieler wechseln automatisch ab (Stürmer, Verteidiger, Übung links, Übung rechts).

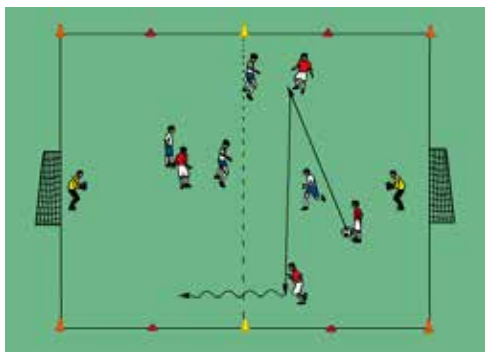
**Variieren der Dribblings = Variabilität**

### Variation

- Den Ball bekommen bevor auf den Verteidiger losgegangen wird
- In verschiedenen Zonen arbeiten (Seite gefolgt von einer Flanke).

Spiel

20 Minuten



## Spiel 4 gegen 4

- 2 Mannschaften mit 4 oder 5 Spielern. Das Feld ist in 2 Zonen geteilt. In der defensiven Zone sind die Pässe frei (vorne oder hinten). Um in das offensive Feld zu gehen, muss die Mittellinie mit dem Ball am Fuss überquert werden. Im offensiven Feld sind Pässe nach vorne verboten. Dieses Spiel kann auch mit 7 gegen 7 gespielt werden.

6 x 3 Minuten, schneller Wechsel

### Variation

- Dimensionen des Spielfelds
- Die Spieler in der Zone binden und offensive Überzahl schaffen in den 2 Zonen (2 gegen 2 in jeder Zone)

Freies Spiel

15 Minuten

Zurück zur Ruhe

5 Minuten

2 x 7 Minuten – 1 Minuten Pause