



# Mannschaftstraining

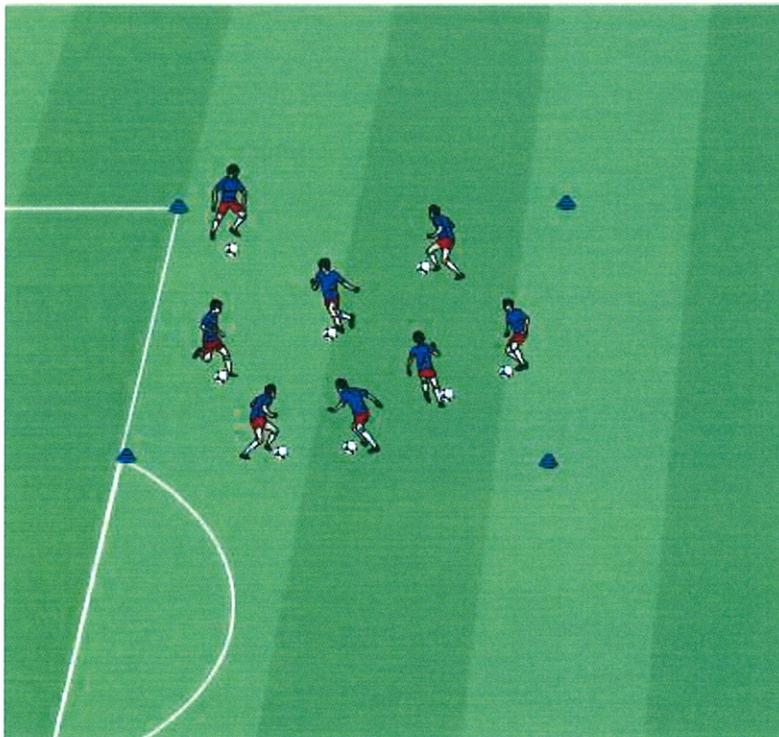
## LVTT FC Ruggell 1:1 off. Dribbling



Zone 2

Hazard, di Maria, di Maria1, di Maria2, Concordia Basel, Malmö FF, FC Wacker  
Innsbruck

Eigentümer	rpauritsch
Anzahl an Übungen	7
Dauer	01:09:00
Anzahl an Schritten	4
Trainingsgruppe	016 Spieler
Trainingsort	Begrenztes Spielfeld
Trainingsschwerpunkt	
Terminbeginn	4/4/2014 3:00:00 PM
Terminende	4/4/2014 5:00:00 PM

**Übungsbeschreibung:**

Viereck ca. 20mx20m

Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler bewegen sich frei im Viereck und versuchen die variierenden Ballführungstechniken umzusetzen. Anschliessend werden im Viereck noch 2-3 verschiedene Finten geübt.

- nur links oder nur rechts führen, pendeln, mit der Sohle mitnehmen, jeder Schritt ein Kontakt.....
- 2-3 Finten üben, die im Hauptteil umgesetzt werden können

anschliessend Ballhandling im Viereck

**Coachingpunkte:**

technische Ausführung

- Ballführen
- Ballhandling

Orientierung - Blick vom Ball lösen

**Belastungszeit:**

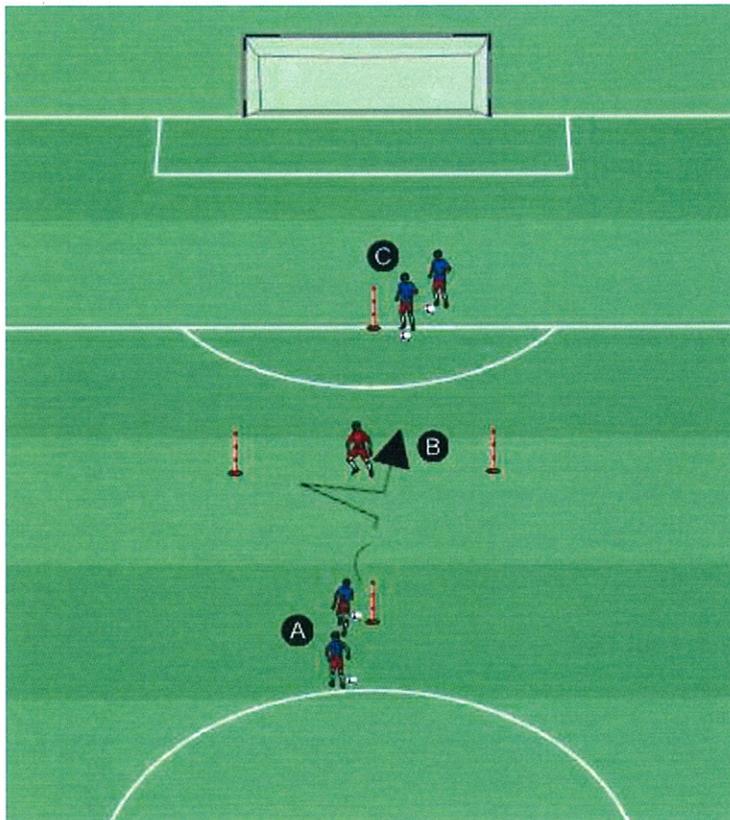
Serien: 5

Serienpause: 30''

Wiederholungen/Dauer: 2'

Wiederholungspause:

Zone: 1-2

**Übungsbeschreibung:**

Raute 16m x 8m flexibel anpassbar

Spieler A mit Ball läuft mit Tempo auf den Spieler B zu, welcher sich nur auf der Linie zwischen den Hütchen bewegen darf und diese Linie verteidigen soll. A wechselt nach dem Dribbling in die gegenüberliegende Gruppe und der Spieler C mit Ball beginnt mit dem Dribbling auf B. Jeder Spieler verteidigt einen Durchgang lang die Linie. Jeder Spieler zählt mit, wie viele erfolgreiche Dribblings er in allen Durchgängen erreicht hat. Der mit den meisten Dribblings ist der Dribbelkönig.

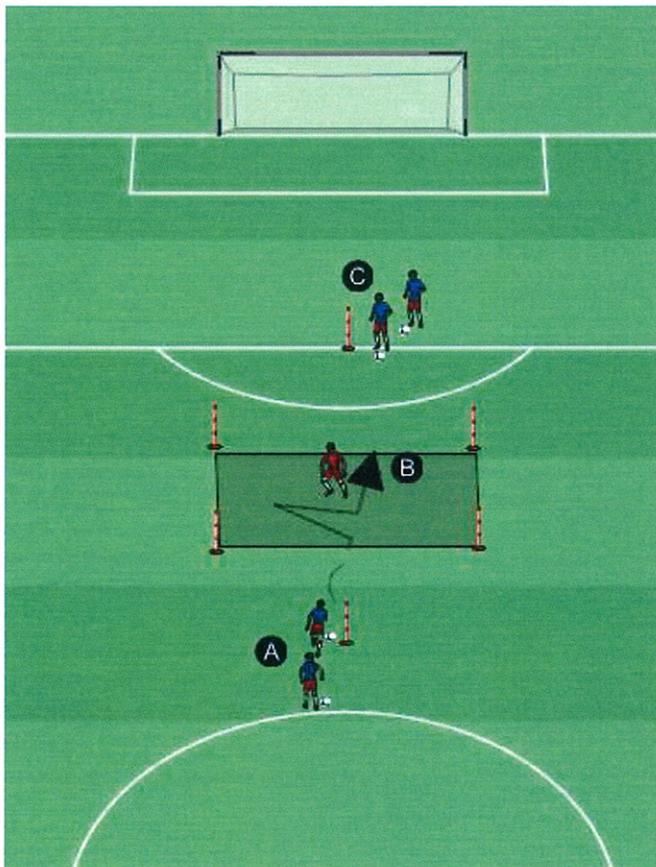
Variante: Der Spieler, der ein Dribbling verliert wechselt in die Mitte als Verteidiger

**Coachingpunkte:**

Tempo bei der Ballführung (eng und rhythmisch)  
 Blick vom Ball lösen  
 Gegner fixieren (den Abwehrspieler unter Druck setzen)  
 Timing der Finte  
 Rhythmuswechsel nach der Finte

**Belastungszeit:**

Serien: 1  
 Serienpause:  
 Wiederholungen/Dauer: 8'  
 Wiederholungspause:  
 Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

Spieler B verteidigt nun einen Raum von ca 4m x 10m. Spieler A mit Ball läuft mit Tempo auf den Spieler B zu, welcher sich nur im Rechteck bewegen darf und diesen Raum verteidigen soll. A wechselt nach dem Dribbling in die gegenüberliegende Gruppe und der Spieler C mit Ball beginnt mit dem Dribbling auf B. Jeder Spieler verteidigt einen Durchgang lang das Rechteck. Jeder Spieler zählt mit, wie viele erfolgreiche Dribblings er in allen Durchgängen erreicht hat. Der mit den meisten Dribblings ist der Dribbelkönig.

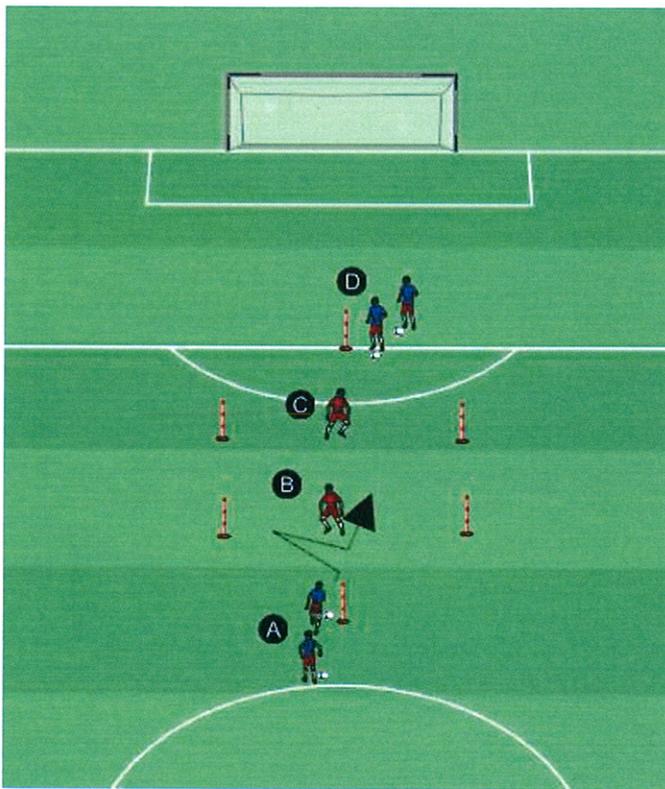
Variante: Der Spieler, der ein Dribbling verliert wechselt in die Mitte als Verteidiger

**Coachingpunkte:**

Tempo bei der Ballführung (eng und rhythmisch)  
Gegner fixieren (den Abwehrspieler unter Druck setzen)  
Blick vom Ball lösen  
Timing der Finte  
Rhythmuswechsel nach der Finte

**Belastungszeit:**

Serien: 1  
Serienpause:  
Wiederholungen/Dauer: 8'  
Wiederholungspause:  
Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

Spieler B und C verteidigen nun jeweils eine Linie.  
 Spieler A mit Ball läuft mit Tempo auf den Spieler B zu, welcher sich nur auf der Linie bewegen darf und diese Linie verteidigen soll. Wenn A, B überdribbelt hat, versucht er sofort auch C auszudribbeln. A wechselt nach dem Dribbling in die gegenüberliegende Gruppe und der Spieler D mit Ball beginnt mit dem Dribbling auf C. Jeder Spieler verteidigt einen Durchgang lang die Linien. Jeder Spieler zählt mit, wie viele erfolgreiche Dribblings er in allen Durchgängen erreicht hat. Der mit den meisten Dribblings ist der Dribbelkönig.

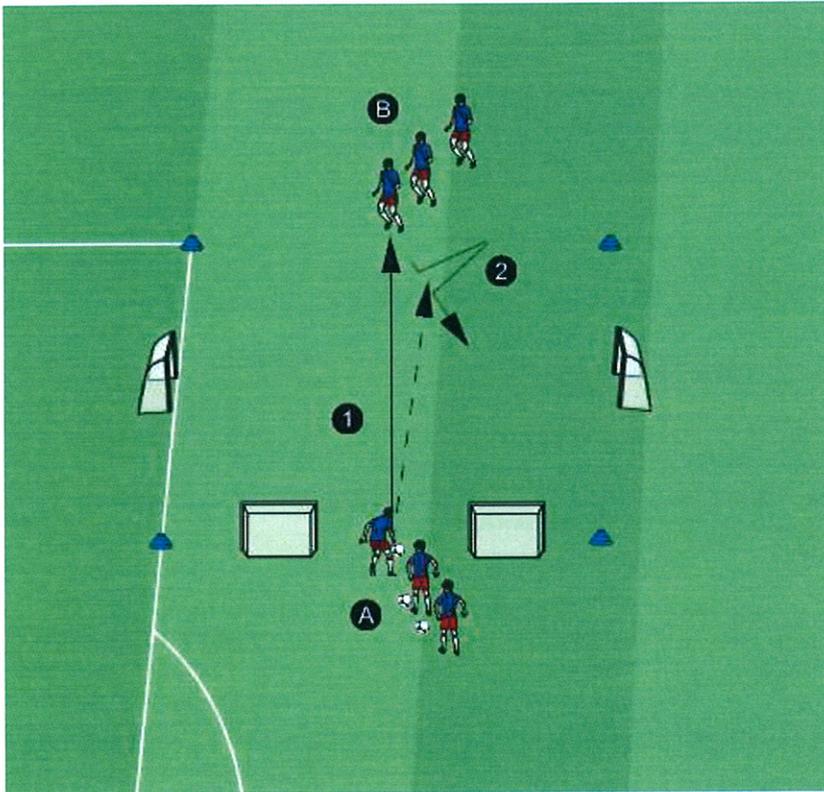
Variante: Der Spieler, der ein Dribbling verliert wechselt in die Mitte als Verteidiger

**Coachingpunkte:**

Tempo bei der Ballführung (eng und rhythmisch)  
 Blick vom Ball lösen  
 Gegner fixieren (den Abwehrspieler unter Druck setzen)  
 Timing der Finte  
 Rhythmuswechsel nach der Finte

**Belastungszeit:**

Serien: 1  
 Serienpause:  
 Wiederholungen/Dauer: 8'  
 Wiederholungspause:  
 Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

Viereck ca. 20m x 20m (Spielstärke anpassen)  
 Spieler A bringt den Ball ins Spiel und passt zu B, B fixiert A und versucht nach dem Dribbling auf das vorgegebene Tor abzuschliessen. A und B wechseln nach der Aktion die Positionen.

**Variante:**

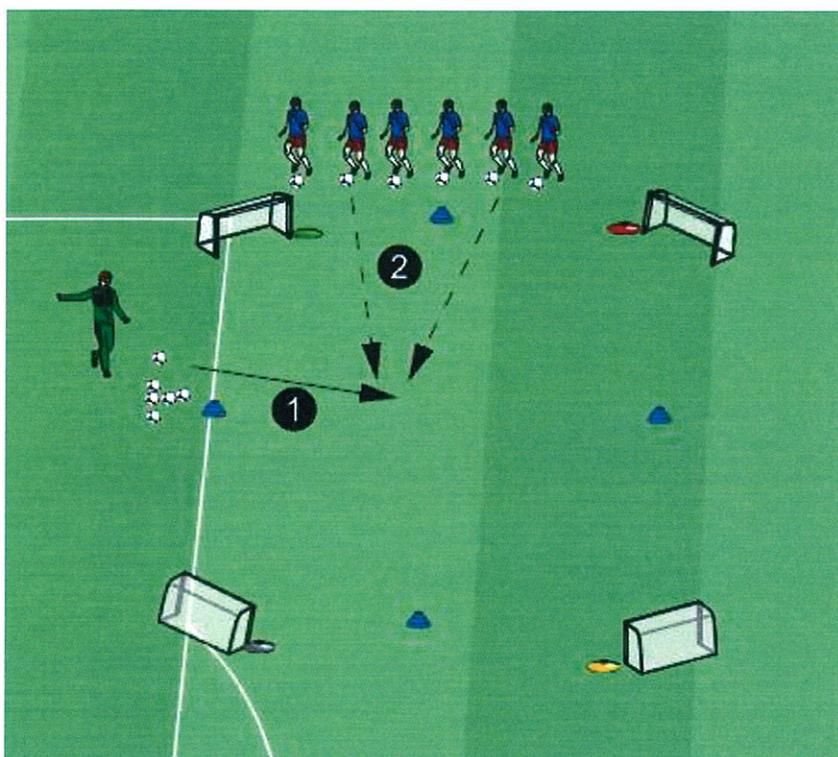
Die Tore an der Seitenlinie oder an der Grundline zum Abschluss vorgeben.

**Coachingpunkte:**

Passqualität  
 Tempo bei der Ballführung (eng und rythmisch)  
 Blick vom Ball lösen  
 Gegner fixieren (den Abwehrspieler unter Druck setzen)  
 Timing der Finte  
 Rythmuswechsel nach der Finte

**Belastungszeit:**

Serien: 1  
 Serienpause:  
 Wiederholungen/Dauer: 10'  
 Wiederholungspause:  
 Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

Die Spieler stehen am Rand des Spielfeldes 15m x 15m. Jeder Spieler mit Ball am Fuss und einer symbolischen Nummer. Die Spieler führen Ballhandling durch. Der Trainer spielt einen Ball ins Feld und ruft zwei Nummern, welche ihren Ball liegen lassen und ins Feld sprinten. Der Spieler, der früher am Ball ist, versucht ein Tor zu erzielen.

**Variante:**

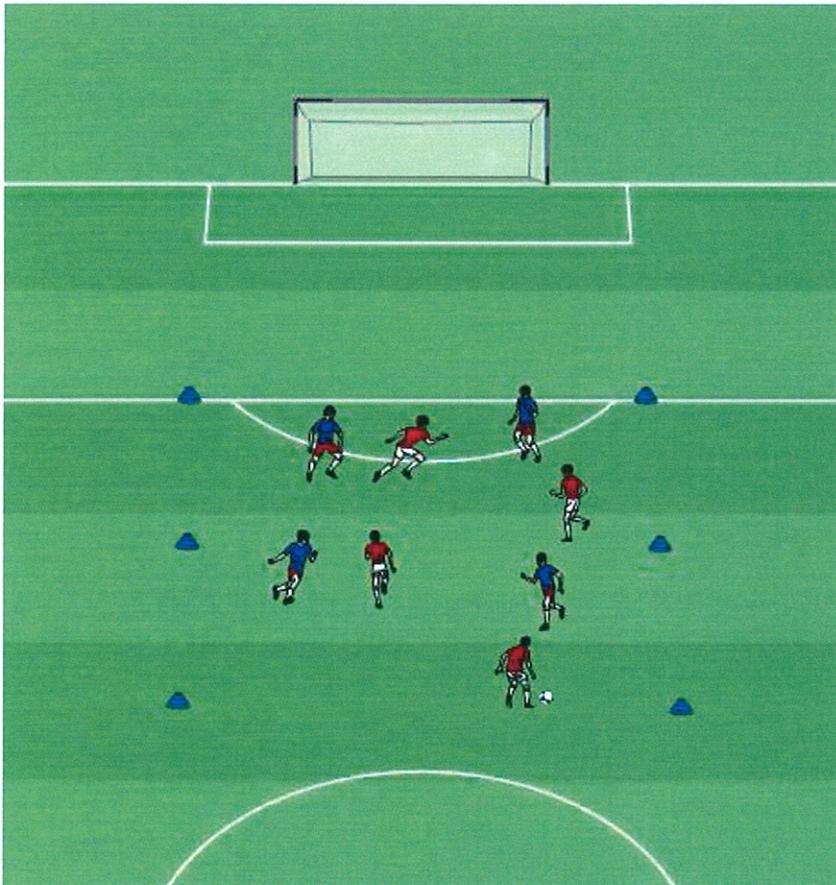
Während die Spieler ins Zentrum sprinten, ruft der Trainer eine Farbe und bestimmt damit auf welches Tor der Abschluss erfolgen muss

**Coachingpunkte:**

Tempo bei der Ballführung (eng und rythmisch)  
 Blick vom Ball lösen  
 Gegner fixieren (den Abwehrspieler unter Druck setzen)  
 Timing der Finte  
 Rythmuswechsel nach der Finte  
 Reaktion und Orientierung

**Belastungszeit:**

Serien: 1  
 Serienpause:  
 Wiederholungen/Dauer: 10'  
 Wiederholungspause:  
 Zone: 2-3

**Übungsbeschreibung:**

Spielfeldgröße ca. 40m x 20m variabel (Niveau und Ziel anpassen)

Spiel auf zwei offene Tore (Linientore)

Die Spieler versuchen mit dem Ball am Fuss die Torlinie an der Stirnseite des Feldes zu überlaufen. 1 Punkt

Gelingt es einem Spieler die Linie nach einem erfolgreichen 1:1 zu überlaufen gibt es 2 Punkte.

**Coachingpunkte:**

Tempo bei der Ballführung (eng und rhythmisch)

Blick vom Ball lösen

Gegner fixieren (den Abwehrspieler unter Druck setzen)

Timing der Finte

Rythmuswechsel nach der Finte

Te/Ta Variante:

Raum attackieren

**Belastungszeit:**

Serien: 1

Serienpause:

Wiederholungen/Dauer: 15'

Wiederholungspause:

Zone: 2-3