

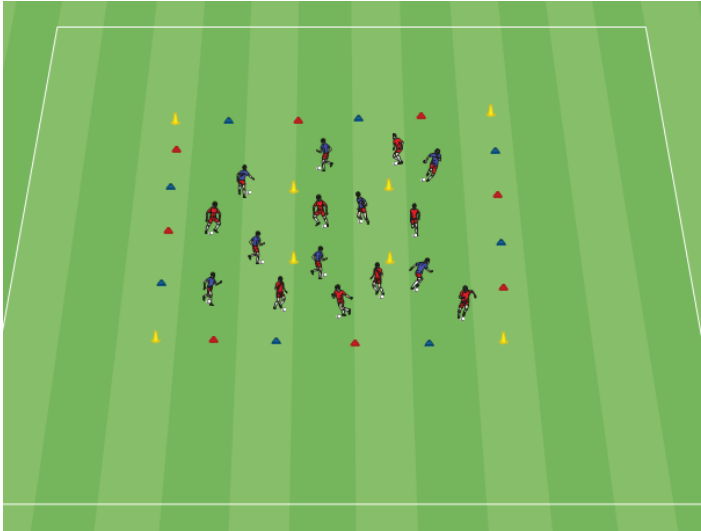


# Mannschaftstraining

## LVTT FC Vaduz 1:1 off. Dribbling

Zone 2, Gasselich, Falcao, Browne, NK Maribor

Eigentümer	rpauritsch
Anzahl an Übungen	4
Dauer	01:10:00
Anzahl an Schritten	3
Trainingsgruppe	114 Spieler
Trainingsort	Begrenztes Spielfeld
Trainingsschwerpunkte	
Terminbeginn	10/27/2014 4:00:00 AM
Terminende	10/27/2014 2:00:00 PM

**Übungsbeschreibung:**

Die Spieler des Teams Rot und Blau haben jeweils einen Ball, mit dem sie im vorgegeben Feld Ballbeherrschungsübungen durchführen. Auf Kommando des Trainers (visuell, akustisch) versuchen die Spieler mit oder ohne Ball die gestellten Aufgaben so schnell wie möglich zu lösen (Orientierung). z.B. Der Trainer hebt mit der Hand eine rote Hütchen (visuell)- alle roten Spieler müssen sobald sie es erkannt haben mit dem Ball am Fuss zu einem freien roten Hütchen laufen; Blau dribbelt weiter. Varianten:

Trainer hebt ein rotes Hütchen nach oben und ein blaues Hütchen nach unten - d.h. die Spieler von Blau müssen so schnell wie möglich ins kleine Viereck dribbeln und die roten auf ein freies rotes Hütchen. Die Gruppe welche die Aufgabe schneller gelöst hat bekommt einen Punkt.

Der Trainer hebt beide Hütchen nach oben, alle roten Spieler führen den Ball so rasch als möglich zu einem äusseren roten Hütchen und alle blauen Spieler jeweils zu einem blauen Hütchen.

**Coachingpunkte:**

Qualität der Ballbeherrschung und der Ballführung

Orientierung

Blick vom Ball lösen (peripheres Sehen)

**Belastungszeit:**

Serien: 1

Serienpause:

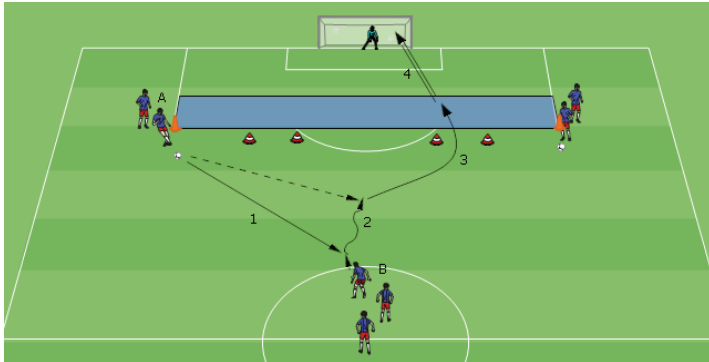
Wiederholungen/Dauer: 20'

Wiederholungspause:

Zone: 2

Videos/

Bilder:

**Übungsbeschreibung:**

A spielt den Ball zu B, B versucht A zu überdribbeln oder den Raum zu attackieren, um den Ball durch eines der offenen Tore zu führen. Gelingt das Dribbling, schliesst der Spieler aus der neutralen Zone ab. A darf B nach den offenen Toren nicht mehr stören. A und B wechseln die Positionen.

**Coachingpunkte:**

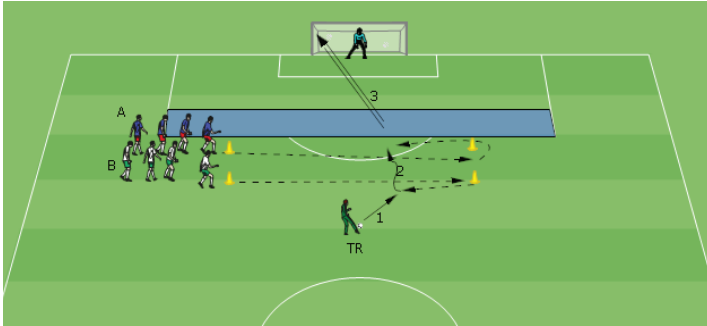
Tempo bei der Ballführung (eng und rhythmisch)  
 Gegner fixieren (den Abwehrspieler unter Druck setzen)  
 Blick vom Ball lösen  
 Timing der Finte  
 Rhythmuswechsel nach der Finte

Raum attackieren - Ballführung mit dem vom Gegenspieler entfernten Fuss; Körper zwischen Gegner und Ball bringen

**Belastungszeit:**

Serien: 1  
 Serienpause:  
 Wiederholungen/Dauer: 15'  
 Wiederholungspause:  
 Zone: 2

Videos/  
 Bilder:

**Übungsbeschreibung:**

A (defensiv) und B (offensiv) sprinten gleichzeitig zum gegenüberliegenden Hütchen; B tippt auf das Hütchen, A umläuft das Hütchen. Der Trainer spielt den Ball auf B. B versucht A im 1:1 zu überdribbeln oder den Raum zu attackieren, mit dem Ziel in die neutrale Zone einzudringen. Gelingt B das Dribbling versucht er in der neutralen Zone abzuschliessen.

**Coachingpunkte:**

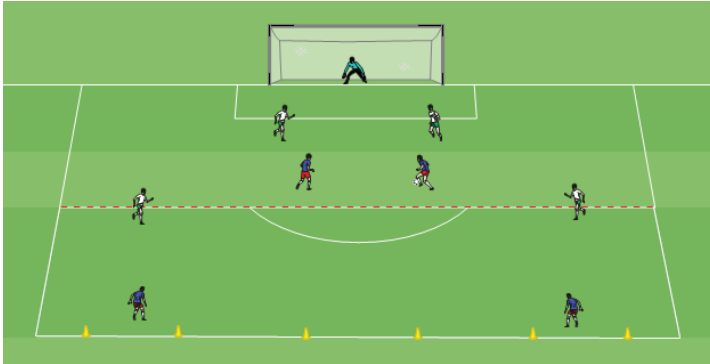
Tempo bei der Ballführung (eng und rythmisch)  
 Gegner fixieren (den Abwehrspieler unter Druck setzen)  
 Blick vom Ball lösen  
 Timing der Finte  
 Rhythmuswechsel nach der Finte

Raum attackieren - Ballführung mit dem vom Gegenspieler entfernten Fuss; Körper zwischen Gegner und Ball bringen

**Belastungszeit:**

Serien: 1  
 Serienpause:  
 Wiederholungen/Dauer: 15'  
 Wiederholungspause:  
 Zone: 2-3

Videos/  
 Bilder:

**Übungsbeschreibung:**

2:2 im 16er - freies Spiel. Gewinnt das Defensivteam den Ball, spielen sie den Ball auf einen der Mitspieler in der anderen Hälfte. Die Spieler aus dem 2:2 dürfen nicht in die andere Spielfeldhälfte mitwechseln. Der angespielte Spieler versucht sich im 1:1 durchzusetzen und die Linie eines der offenen Tore zu überlaufen. Der Offensivspieler links darf nur über die Linie des linken oder mittleren Tors dribbeln; der Rechte nur über die Linie des rechten oder des mittleren Tores! Der Defensivspieler beginnt die Aktion immer von der Linie des Aussentors.

**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  
 Raum attackieren - Ballführung mit dem vom Gegenspieler entfernten Fuss; Körper zwischen Gegner und Ball bringen

**Belastungszeit:**

Serien: 1  
 Serienpause:  
 Wiederholungen/Dauer: 20'  
 Wiederholungspause:  
 Zone: 2-3

Videos/  
 Bilder: