

MARTIN HASENPFLUG

ONE TOUCH KOMBINATIONEN FUSSBALL



JUGENDFUßBALLTRAINING FÜR TOPVEREINE

Systematisches Training der Ballzirkulation mit Spiel über den Dritten. Zehn Spezial-Schwerpunkte zum Aufwerten des One-Touchs. Spielfreude vermitteln.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Martin Hasenpflug

Legende

Erläuterung der Grafiken

A: Technik-Endlosformen

Spiel über den Dritten & Schnelligkeit

A: Ballzirkulation

Spielformen zum Kombinationsfußball

A: Taktik

Pressing & Spielaufbau

B: Pass in die Tiefe

Raumgewinn durch Vertikalpässe

B: Torchancen erspielen

Räume erkennen & nutzen

B: Doppeln

Zentrum, Flügel & nach hinten

B: Spielverlagerung

Raumgewinn durch Seitenwechsel

B: 90-Grad-Ball

Torchancen über außen erspielen

B: Andribbeln

Gegnerische Reihe überspielen

B: Gegenpressing

Ballverluste attackieren

B: Chancenverwertung

Torschuss & Spiel über den Dritten

B: Flügelspiel

Kopfball, Flugball & Hinterlaufen

B: Situatives Angreifen

Außenverteidiger attackieren

El Rondo

Ballzirkulation in Kleingruppen

Standardsituationen

Erfolgreich ausführen & verteidigen

Turnierformen

Spielen in kleinen Teams

Stabilisationsübungen

Kräftigung für den Fußballer

Positionsaufgaben

Spielpositionen im Detail

Vorwort

Martin Hasenpflug

Basierend auf dem Buch **Turbo-Lernfußball** entstand der **One-Touch-Kombinationsfußball**, eine erweiterte Trainingsmethodik, die neben dem zentralen Thema „Verbesserung des Zusammenspiels“ für jede Woche noch einen speziellen Schwerpunkt vorsieht. Ziel ist es, mit einem sehenswerten Kombinationsfußball erfolgreich zu spielen. Aus diesem Buch lassen sich 32 attraktive und abwechslungsreiche Trainingseinheiten entnehmen. Im Vergleich zum Turbo-Lernfußball wurde die Organisation einer Trainingseinheit nochmals vereinfacht.

Besonders für den Jugendfußball ist der **One-Touch-Kombinationsfußball** geeignet. Diese Spielphilosophie steht im genauen Gegenteil des mehrheitlich praktizierten Kick-and-Rushs. Hier kann man zwar mit weniger detaillierter Trainingsarbeit mehr Erfolg erzielen, aber die Spieler entwickeln sich dabei nicht weiter. Mit der Trainingsmethode des **One-Touch-Kombinationsfußballs** kann man dagegen optimal ausbilden und erfolgreich Fußball spielen. Durch ein intelligentes Verhalten lassen sich alle Spielsituation spielerisch lösen. Jeder Spieler hat laufend lernintensive Aktionen mit und ohne Ball.

Der **One-Touch-Kombinationsfußball** besteht aus zwei verschiedenen Arten von Trainingseinheiten. Den sogenannten A- und B-Trainingseinheiten. Die **A-Trainingseinheit** entspricht dem Turbo-Lernfußball, verbessert das Zusammenspiel und wird, bis auf den letzten Trainingstag der Woche, immer praktiziert. Sie beinhaltet Technikübungen (Schwerpunkt Spiel über den Dritten), Schnelligkeitsübungen mit Technikbezug, Spielformen zur

Verbesserung der Ballzirkulation und Abschlussspiele mit einfachen taktischen Vorgaben. Beim Turbo-Lernfußball richteten sich die taktischen Elemente noch an einer 4-2-3-1-Grundformation aus. Beim **One-Touch-Kombinationsfußball** ist es die 4-4-2-Raute-Grundformation.

Am letzten Trainingstag der Woche wird die sogenannte **B-Trainingseinheit** absolviert. Diese steht immer für einen speziellen Schwerpunkt, z. B. Spielverlagerung, Torchancen erspielen, Doppeln, Pass in die Tiefe, Andribbeln usw. Im darauf folgenden Spiel gilt es, diesen trainierten Schwerpunkt besonders genau umzusetzen. In welcher Reihenfolge man die Schwerpunkte trainiert, soll jeder Trainer für sich entsprechend der Notwendigkeit entscheiden. Das schnelle Kombinationsspiel aus den A-Trainingseinheiten wird so jede Woche um zusätzliche Spielelemente erweitert.

Wie schon beim **Turbo-Lernfußball** sind die Trainingseinheiten einfach zu organisieren. Es werden nur wenige Hütchen benötigt. Das Training kann man alleine leiten und man ist flexibel betreffend Spieleranzahl. Die Übungen sind schnell erklärt, laufen dann selbstständig ab und die Spieler haben aufgrund der Einfachheit und der organisierbaren Wettbewerbe viel Spaß.

Trotz der großen Flexibilität betreffend der Spieleranzahl kann es bei besonders großen Trainingsgruppen zu Wartezeiten für die Spieler kommen. In diesem Fall „parkt“ man vier bis acht Spieler mit kleinen Ballzirkulationsspielen am Spielfeldrand. Im Kapitel **El Rondo** werden für jede Spieleranzahl zwei verschiedene Ballzirkulationsspiele beschrieben. Nach einigen Minuten wechseln die „geparkten“ Spieler dann für die gleiche Anzahl an Spielern in die Hauptübung.

Am ersten Trainingstag nach einem Spiel kann man mit kleinen **Turnierformen** einen Wechsel aus hoher Belastung und Regeneration schaffen. Nicht zum Einsatz gekommene Spieler können ihren konditionellen Rückstand aufholen und durchgespielte Spieler haben Regenerationspausen. Extrem hoch belastete Spieler absolvieren parallel zum Turnier Fußballtennis oder Fußballrundlauf. Turniere machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch, aufgrund der kleinen Teamgrößen, das gegenseitige Coaching. Kleine Teamgrößen führen zu überschaubaren und dadurch lernintensiven Spielsituationen.

Es folgen die Kapitel [Stabilisationsübungen](#) und [Positionsaufgaben](#). Durch Kräftigungsübungen kann man seine Spieler koordinativ verbessern und gleichzeitig für eine Verletzungsprophylaxe sorgen. Im Kapitel [Positionsaufgaben](#) wird das taktische Verhalten innerhalb des **One-Touch-Kombinationsfußballs** aus Sicht der einzelnen Spielpositionen beschrieben. Es sind zusätzliche Detailinformationen enthalten.

Wer auf der in diesem Buch geschilderte Basis weiter arbeiten möchte, kann aus dem Buch **Turbo-Lernfußball** 28 neue **A-Trainingseinheiten** entnehmen. Zusätzlich sind Technikübungen mit dem Schwerpunkt „Klatsch und Dreh“, taktische Spielformen für das 4-2-3-1 und viele Trainingsformen zur Verbesserung des Offensivspiels enthalten. Die hier enthaltenen **B-Trainingseinheiten** können und sollten regelmäßig zur Vertiefung wiederholt werden. Auf diese Art lässt sich mit zwei Büchern weit über eine Saison abwechslungsreich Kombinationsfußball trainieren und schult seine Mannschaft im Spiel mit zwei verschiedenen Grundformationen.

„Kraft wird aus dem Zwang geboren und stirbt an der Freiheit.“

Leonardo da Vinci 1452-1519

Legende

Erläuterung der Grafiken

Aktive Spieler und Bälle werden groß und wartende Spieler mit ihren Bällen klein dargestellt. Die zwei Punkte (Augen) der Spieler-Symbole zeigen die Richtung ihrer Stellung an. Für die einzelnen Spielpositionen werden in diesem Buch folgende Kürzel verwendet: TW = Torwart, IV = Innenverteidiger, AV = Außenverteidiger, 6er = Sechser (defensiver Mittelfeldspieler), 10er = offensiver Mittelfeldspieler, MA = Mittelfeldaußen (offensiver Außenspieler) und ST = Stürmer.



Verteidiger



Angreifer



Neutraler Spieler



Spieler eines dritten Teams



Ball



Hütchen groß

 Hütchen klein

 Laufweg

 Ballweg

 Dribbelweg

A: Technik-Endlosformen

Spiel über den Dritten & Schnelligkeit

Dieses Kapitel enthält die Technik- und Schnelligkeitsübungen, die den Beginn jeder **A-Trainingseinheit** bilden. Je nach Spieleranzahl wird der Parcours der Technikübung zwei- oder dreimal nebeneinander aufgebaut. Es wird eine hohe Anzahl an Wiederholungen angestrebt. Zur Erhöhung des Tempos, Simulation eines Zeitdrucks, Bewältigung von Stresssituationen und auch zur besseren Motivation treten die Spieler der jeweiligen Parcours im Wettbewerb gegeneinander an. Das Verlierer-Team muss eine kleine Zusatzaufgabe wie z. B. Liegestütze absolvieren.

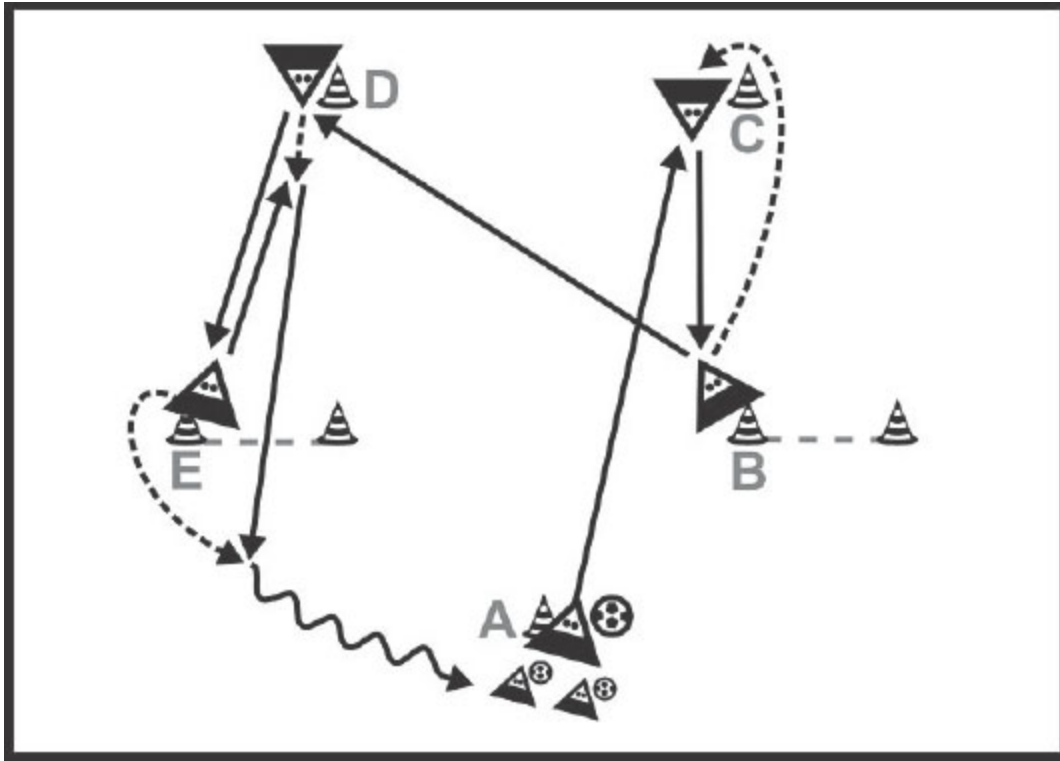
Nach der Technikübung ist die Muskulatur so weit aufgewärmt, dass die Schnelligkeitsübung am gleichen Parcours folgen kann. Hier treten immer nur zwei Gruppen im Wettbewerb gegeneinander an. Die Gruppen werden hier etwas größer, damit die Spieler nach ihren Aktionen eine kleine Regenerationspause haben. Zwischen zwei Sprints soll eine Erholung von 30-45 Sekunden liegen. Um schneller zu werden, muss man die Sprints immer in maximaler Geschwindigkeit ausführen. Zur Verbesserung der Beidfüßigkeit werden Technik- und Schnelligkeitsübung jeweils in zwei Durchgängen, mit Wechsel der Spielrichtung, absolviert.

Die Technik- und Schnelligkeitsübung einer Trainingseinheit befinden sich nebeneinander auf einer Buchseite. Bei den Technikübungen dominiert das Direktspiel, also das sogenannte **One-Touch**. Alle Technikübungen akzentuieren den gruppentaktischen Aspekt des Spiels über den Dritten, also dem direkten Pass zu einem Mitspieler, von dem der

Ball nicht kam. Dieses Kombinationsspiel ist schwer für den Gegner zu verteidigen, da dieser den Hauptfokus immer auf Passgeber und Passempfänger hat. Das Spiel über den Dritten bildet daher die Basis für eine sichere Ballzirkulation.

Der Schwerpunkt der Schnelligkeitsübungen liegt auf der Antrittsschnelligkeit. Das Fußballspiel ist von Sprints über kurze Distanzen durchzogen. Spieler, die schneller beschleunigen können, sind vor dem Gegner am Ball. Mit schnellen Spielern kann man kompakter verteidigen (höher stehen), weil man Pässe im Rücken der Abwehr abläuft. Bei schnellen Offensivspielern kann man häufiger Pässe in die Schnittstelle der gegnerischen Abwehr spielen. Alle Schnelligkeitsübungen sind mit einem Kurzpassspiel kombiniert. Man lernt Technik unter Zeitdruck anzuwenden. Zusätzlich erhöht dies die Effizienz der Trainingszeit, was der Passsicherheit zugute kommt.

Für das Fußballtraining sollte man sich 2-3 Handzähler anschaffen. Das sind kleine Geräte, die per Tastendruck zählen. Immer einen Zähler je Gruppe aushändigen. Als Trainer kann man dann ohne Ablenkung coachen, aber auch die Trainingsgruppe in Ruhe beobachten. Das Gerät immer einem anderen Spieler geben. Durch die Handzähler verfügt man auch über ein genaues Endergebnis.



Organisation & Ablauf

Ein Quadrat (10 × 10 Meter) aufbauen. Positionen E und B sind ein Hütchentor (Breite: 3 Meter). 5 Meter zentral hinter der Grundlinie Starthütchen A stellen.

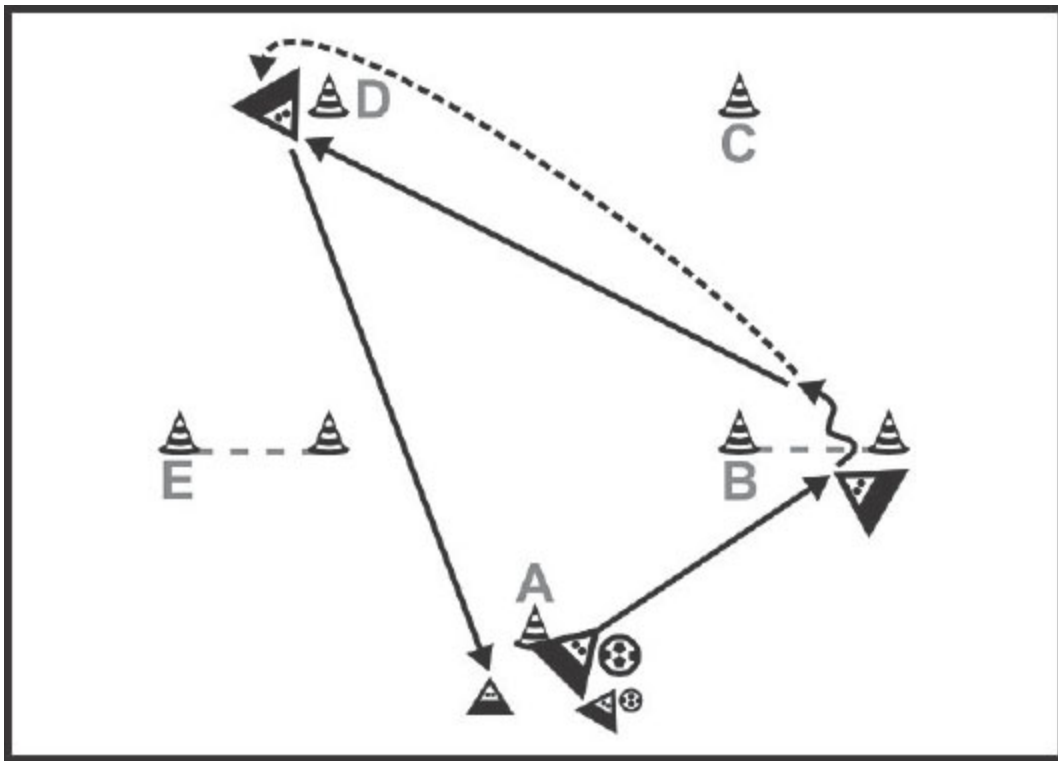
Je ein Spieler zu den Positionen B bis E. Die restlichen Spieler mit Bällen zu A.

Spieler A passt diagonal zu C, C lässt auf B klatschen, B passt direkt zu D und D spielt zu E. E lässt zurück zu D klatschen, umläuft in offener Stellung sein Hütchentor und erhält von D, durch das Hütchentor, einen Pass in die Tiefe. Sobald B zu D gepasst hat, umläuft er das Hütchen C und erhält sofort vom nächsten Spieler A einen Pass.

Die Spieler wechseln entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter. A zu B, B zu C, C zu D, D zu E und E dribbelt zum Starthütchen.

Spieleranzahl: 6–9 Spieler.

Tipp: E steht in offener Stellung zu D. Spieler D darf auch zwei Ballkontakte haben, damit E präzise angespielt wird.



Einen Spieler in offener Stellung hinter das Hütchentor B stellen und einen Spieler auf Position D. Die restlichen Spieler zum Starthütchen A. Die ersten beiden Spieler A haben einen Ball.

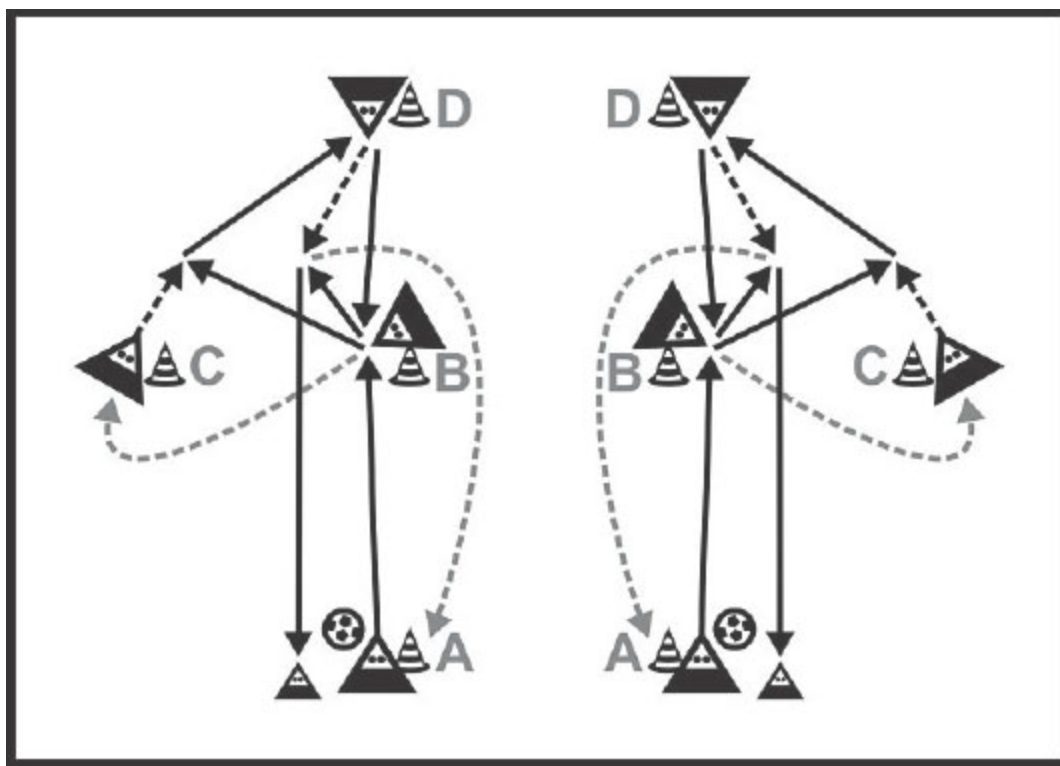
Spieler A passt zu B, B absolviert mit dem hinteren Fuß eine Ballan- und -mitnahme durch das Hütchentor, passt dann mit demselben Fuß diagonal zu D und umläuft das Hütchen D. Spieler D passt zum ersten Spieler A ohne Ball.

Spieler A wechselt direkt zu B und erhält vom zweiten Spieler A möglichst schnell den nächsten Ball zugespielt. Es befinden sich immer zwei Bälle im Parcours. Alle Spieler folgen ihren Pässen.

Wettbewerb: Welches Team umläuft in 4 Minuten häufiger das Hütchen D?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung wechseln. Dazu werden nun je ein Spieler zu den Positionen E und C gestellt und A passt nun zu E, E zu C und C zu A.

Tipp: Deutlich in die Bewegung von Spieler D passen, so dass er mit dem äußeren Fuß zu A passen kann.



Organisation & Ablauf

Drei Hütchen im Abstand von 8 Metern in eine Reihe stellen. 6 Meter neben dem zentralen Hütchen ein viertes Hütchen C stellen.

Die Positionen B bis D einfach besetzen. 2-4 Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt in den äußeren Fuß von B, B spielt direkt nach außen zu C, C passt direkt zu D, D spielt Doppelpass mit B (äußerer Fuß) und D passt zum zweiten Spieler von A.

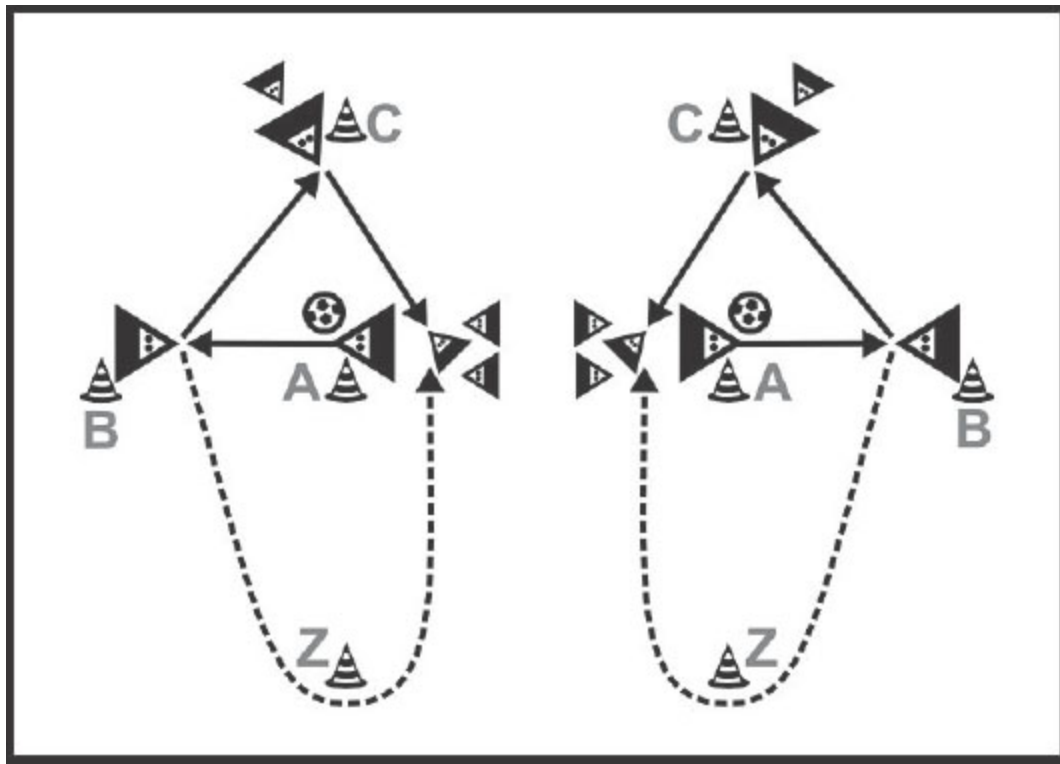
Alle Spieler wechseln nach ihren Pässen eine Position weiter. Spieler B spielt als Einziger zwei Pässe und wechselt erst nach C, wenn D zu A gepasst hat. Für den Wechsel zu C umläuft er das Hütchen C. D wechselt zu A, indem er außen um das Hütchen B läuft.

Spieleranzahl: 5-7 Spieler.

Wettbewerb: Welches Team schafft in 4 Minuten mehr Pässe von D nach A?

Variation: Für einen zweiten Durchgang zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln.

Tipp: Spieler C erwartet in einer offenen Stellung den Pass und er wird immer leicht in den Lauf angespielt. Spieler B befindet sich immer in offener Stellung.



Organisation & Ablauf

Drei Hütchen im Abstand von 8 Metern in eine Reihe stellen. 6 Meter neben dem zentralen Hütchen ein viertes Hütchen B stellen.

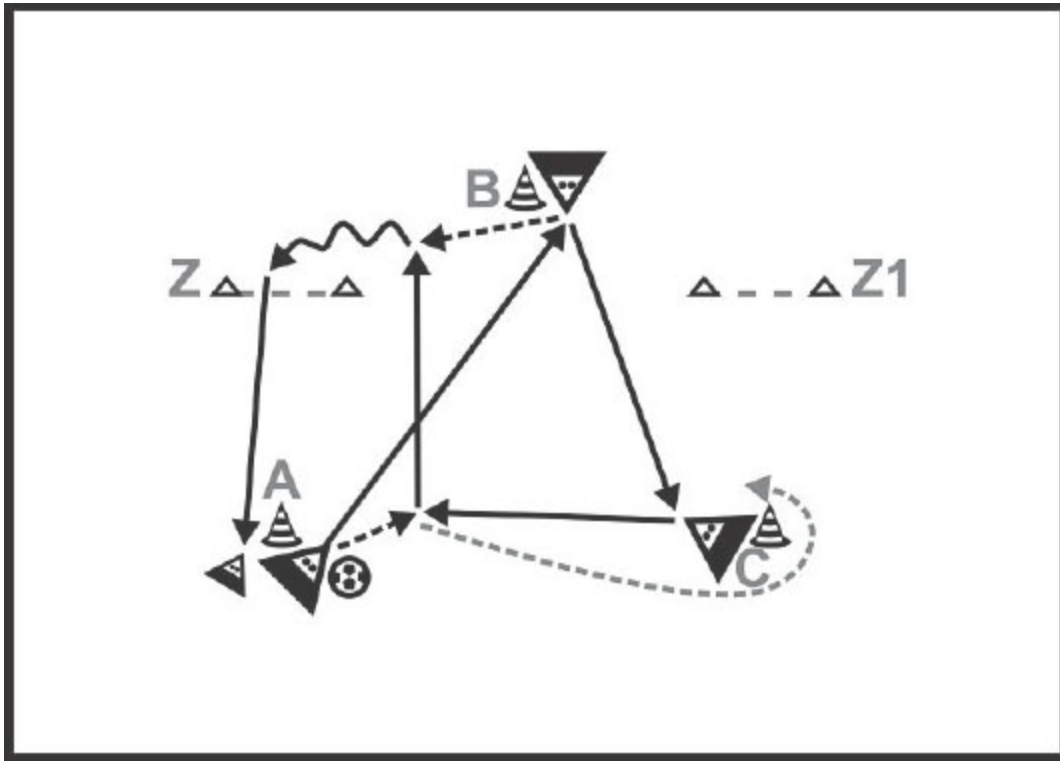
Ein Spieler zu B und zwei zu C. Die restlichen Spieler mit einem Ball zu A.

Spieler A passt zu B, B direkt zu C und C direkt zum zweiten Spieler A. Der zweite Spieler A stoppt den Ball an und wartet. Nachdem B zu C gepasst hat, umsprintet er Hütchen Z und klatscht den zweiten Spieler A ab. Sobald dieser abgeklatscht wurde, startet der nächste Durchgang.

A wechselt mit seinem Pass nach B und C nach A. B wechselt zu C, nachdem er Spieler A abgeklatscht hat.

Wettbewerb: Welches Team klatscht sich in 4 Minuten häufiger ab?

Variation: Für einen zweiten Durchgang stellen sich zwei Spieler zu Z, anstatt zu C. Jetzt wird von B nach Z gepasst und B sprintet um das Hütchen C.



Organisation & Ablauf

Ein Dreieck (12 × 10 Meter) aufbauen. Links und rechts von B je ein Zähltor aufbauen (3 Meter tiefer als B).

2-3 Spieler zu A (letzter Spieler ohne Ball). Position B und C einfach besetzen.

Spieler A passt zu B, B direkt zu C, C direkt zu A und A wieder zu B. B absolviert eine Ballan- und -mitnahme und passt durch das Zähltor Z zum letzten Spieler A.

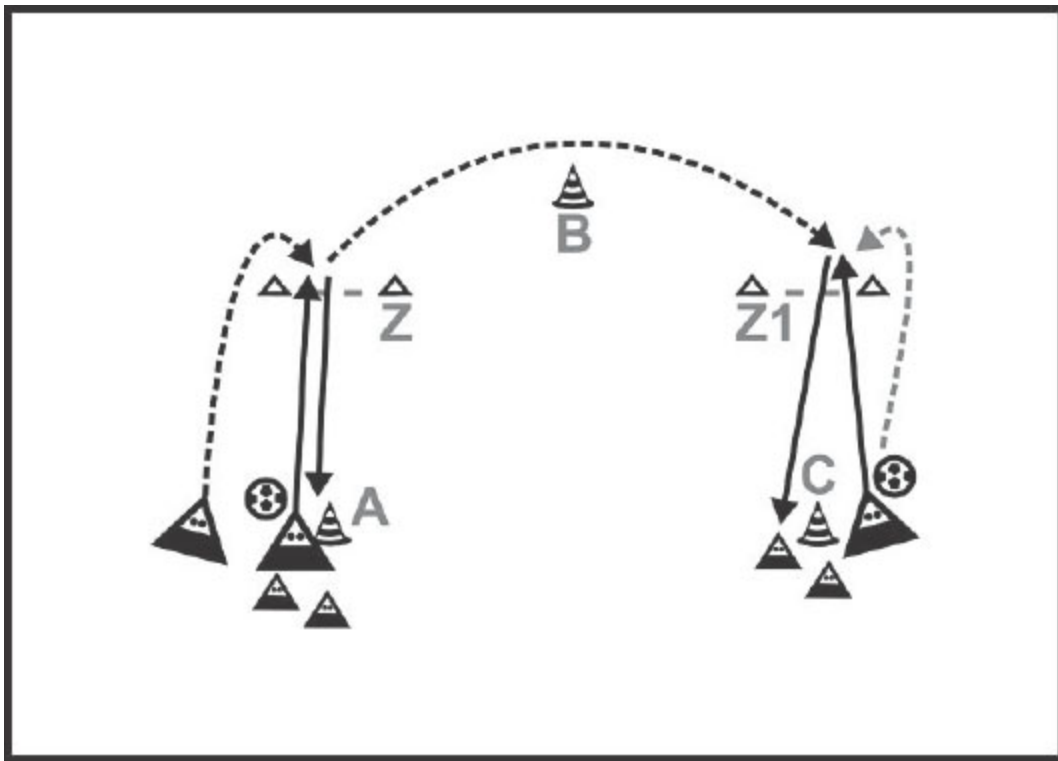
Nach ihren Aktionen wechseln die Spieler entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter (A nach C, C nach B, B nach A). A muss dazu Hütchen C komplett umlaufen.

Spieleranzahl: 4-7 Spieler. Ab 6 Spieler die Positionen B und C doppelt besetzen.

Wettbewerb: Welcher Gruppe gelingt in 4 Minuten mehr Pässe durch das Zähltor?

Variation: Für einen zweiten Durchgang die Spielrichtung wechseln. Startposition ist C, es wird durch das Zähltor Z1 gepasst und es wird im Uhrzeigersinn gewechselt.

Tipp: Bei der Ballan- und -mitnahme möglichst mit dem zweiten Ballkontakt passen.



Organisation & Ablauf

Ein Dreieck (12 × 10 Meter) aufbauen. Links und rechts von B je ein Hütchentor aufbauen (3 Meter tiefer als B).

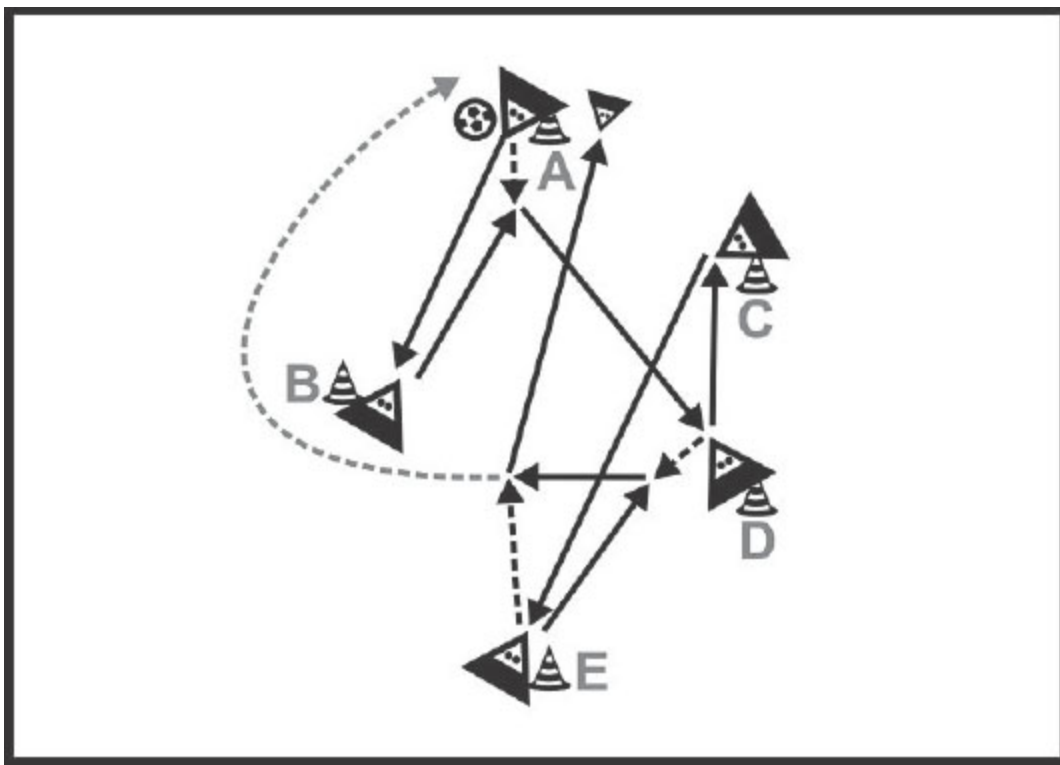
Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen hinter den beiden Startpositionen A und C auf. Der jeweils erste Spieler hat einen Ball.

Der zweite Spieler A sprintet hinter Hütchentor Z, erhält einen Pass, den er klatschen lässt. Er sprintet hinter Hütchentor Z1 und erhält einen Pass, den er zum zweiten

Spieler C klatschen lässt. Mit dem Pass zu dem sprintenden Spieler sprintet Passgeber C hinter Hütchentor Z1, erhält einen Pass, den er klatschen lässt, sprintet hinter Hütchentor Z und erhält einen Pass, den er zum zweiten Spieler A klatschen lässt. Passgeber A sprintet hinter Hütchentor C usw.

Wettbewerb: Welche Gruppe sprintet am häufigsten an B vorbei? Alternativ zu B ein weiteres Hütchen stellen, damit durch ein Hütchentor gelaufen wird.

Tipp: Nur mit dem äußeren Fuß passen. A mit links und C mit rechts. Von den Startpositionen außen laufen, um hinter Hütchentor zu kommen.



Organisation & Ablauf

Zwei Positionen A und E gegenüber (Abstand: 15 Meter) stellen. Zentral dazwischen stehen auf einer Seite Hütchen B und 8 Meter davon entfernt die beiden Positionen C und D (Abstand: 6 Meter).

2-4 Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A und je ein Spieler zu den Positionen B, C, D und E.

Spieler A passt zu B, B lässt zurückklatschen, A passt zu D, D lässt auf C klatschen, C passt zu E, E spielt Doppelpass mit D und passt zum zweiten Spieler A.

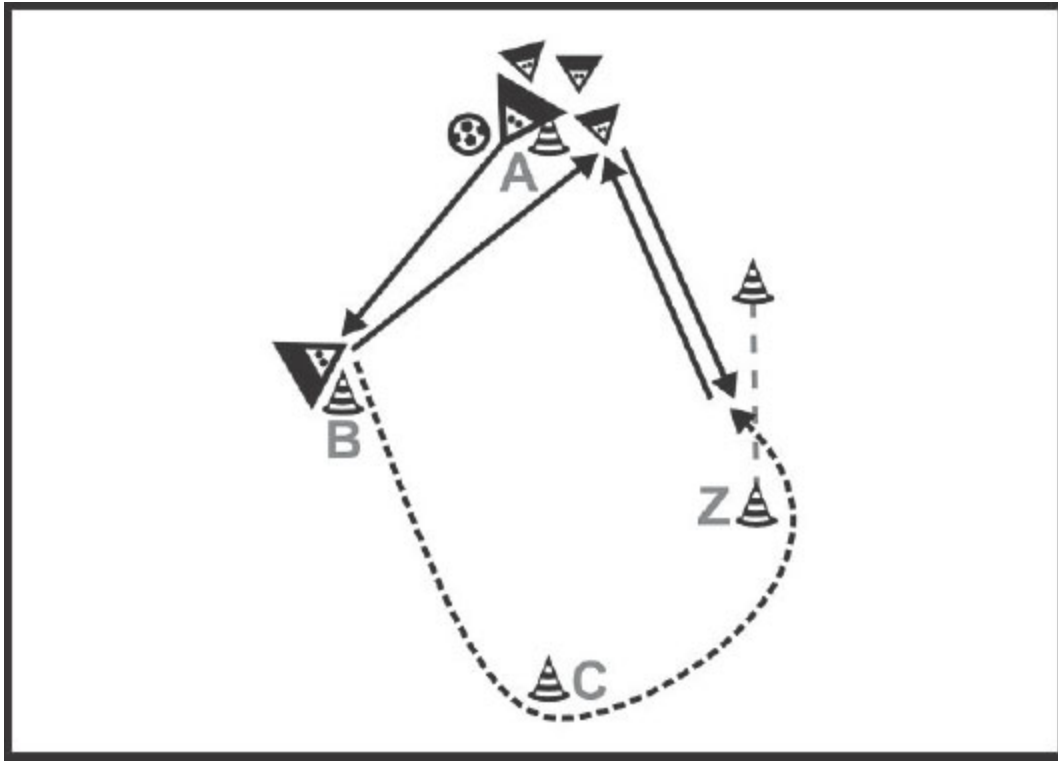
Alle Spieler wechseln eine Position weiter. E umläuft den Parcours außen, um zu A zu wechseln.

Spieleranzahl: 5-8 Spieler. Bei 5 Spielern dribbelt E nach dem Doppelpass um das Hütchen A. Dann nächste Aktion.

Wettbewerb: Welches Team passt in 4 Minuten häufiger zur Startposition A zurück?

Variation: Für einen zweiten Durchgang zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln.

Tipp: Auftaktbewegung der Passempfänger. Die Passgeber spielen jeweils in den hinteren Fuß der Passempfänger. Der Pass zurück zu A mit dem äußeren Fuß spielen. Alle Pässe möglichst direkt spielen.



Organisation & Ablauf

Zwei Positionen A und E gegenüber (Abstand: 15 Meter) stellen. Zentral dazwischen stehen auf einer Seite Hütchen B und 8 Meter davon entfernt die beiden Positionen C und D (Abstand: 6 Meter).

Ein Spieler zum Hütchen B und die restlichen Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A.

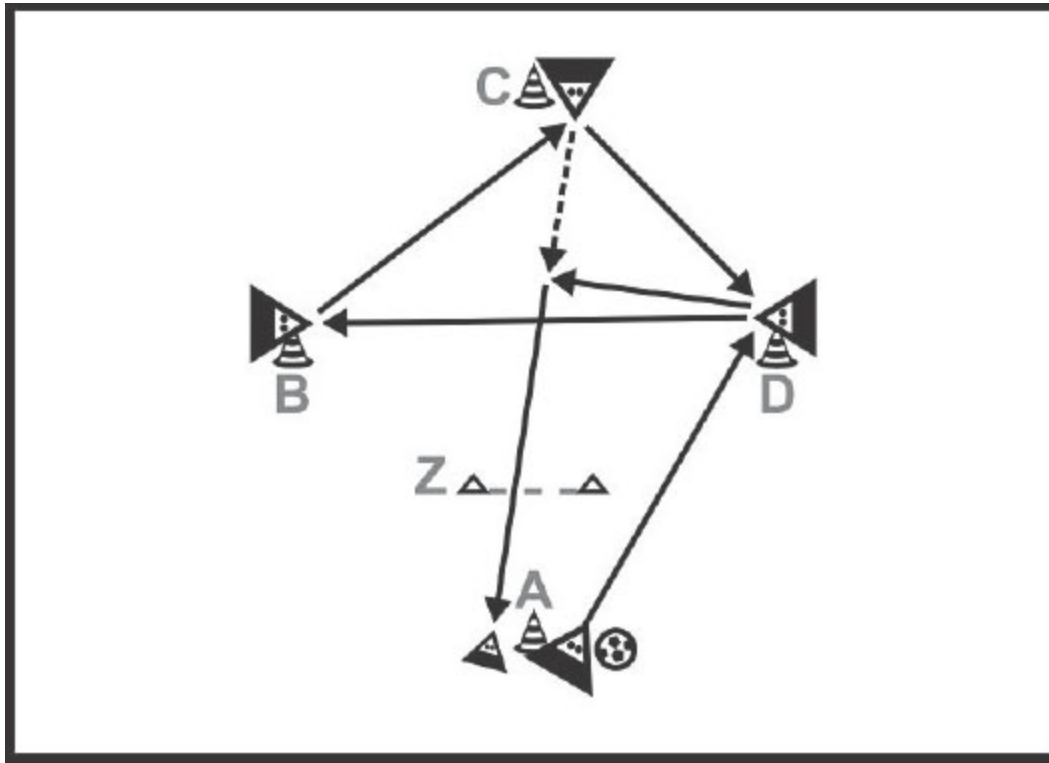
Spieler A passt zu B, B lässt direkt auf den zweiten Spieler A klatschen und dieser stoppt den Ball zunächst an. Direkt nach dem Rückpass sprintet B um das Hütchen C und durch das Hütchentor Z. Dort erhält er den Ball vom zweiten Spieler A zurück und lässt erneut auf ihn zurückklatschen. Dieser leitet den Ball direkt zu B weiter und so weiter.

A wechselt nach dem Pass zu B auf Position B und B wechselt, nachdem er durch das Hütchentor gesprintet ist und den Pass dort zurückgespielt hat, zu A.

Wettbewerb: Welches Team spielt den Ball in 3 Minuten häufiger zu A?

Variation: Für einen zweiten Durchgang zu einem spiegelverkehrt aufgebauten Parcours wechseln.

Tipp: Keinen Punkt zählen, wenn der Spieler nicht komplett um das Hütchen C läuft.



Organisation & Ablauf

Eine Hütchenraute (14 × 10 Meter) aufbauen. Zwei Meter von der Position A ein Zähltor Z stellen.

Zwei Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A und je ein Spieler zu den Hütchen B bis D.

Spieler A passt zu D, D spielt direkt zu B, B direkt zu C, C spielt Doppelpass mit D und C passt durch das Zähltor zum zweiten Spieler A.

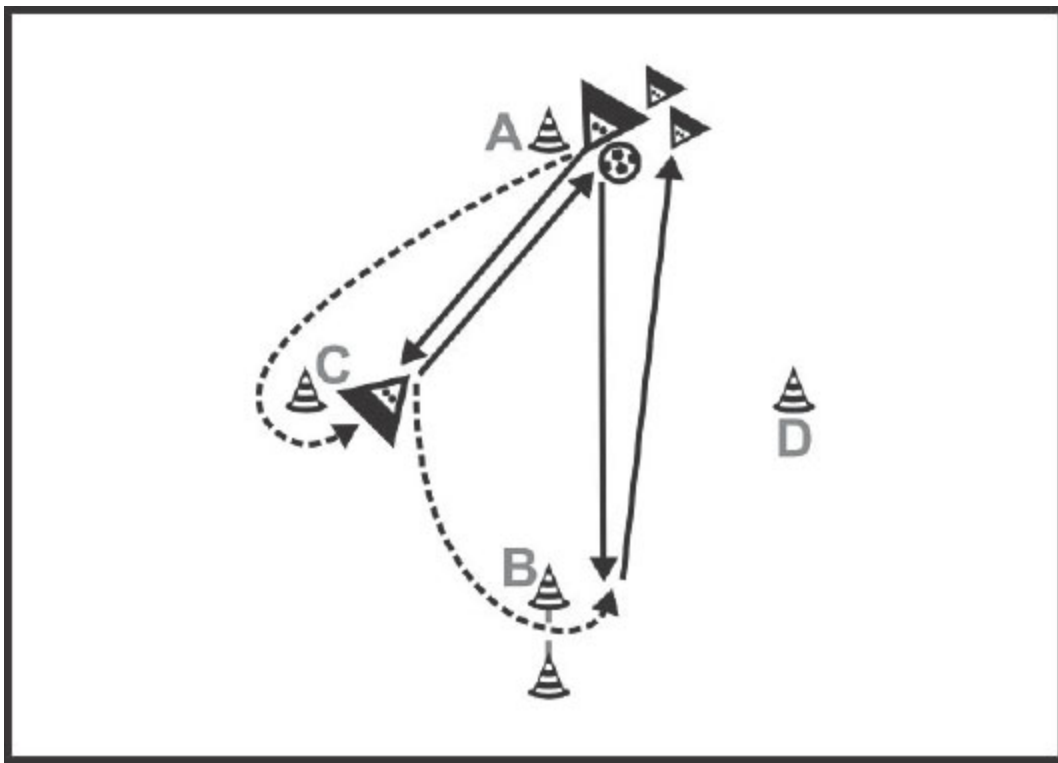
Die Spieler wechseln im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

Spieleranzahl: 4-6 Spieler. Bei 6 Spielern ist die Position A dreifach besetzt. Bei 4 Spielern ohne Doppelpass zwischen Spieler C und D spielen.

Wettbewerb: Welches Team schafft in 4 Minuten mehr Pässe durch das Zähltor?

Variation: Die Spielrichtung wechseln (A passt nach B) und die Spieler wechseln entgegen dem Uhrzeigersinn.

Tipp: Die Spieler befinden sich in offener Stellung und erhalten den Pass präzise in den hinteren Fuß. C bietet sich nach seinem Pass durch das Hütchentor direkt dem nächsten Spieler vom Starthütchen an. Vor dem Positionswechsel spielt also jeder Spieler einen Pass, außer Spieler D. Dieser wechselt erst nach seinem zweiten Pass.



Organisation & Ablauf

Eine Hütchenraute (14 x 10 Meter) aufbauen.

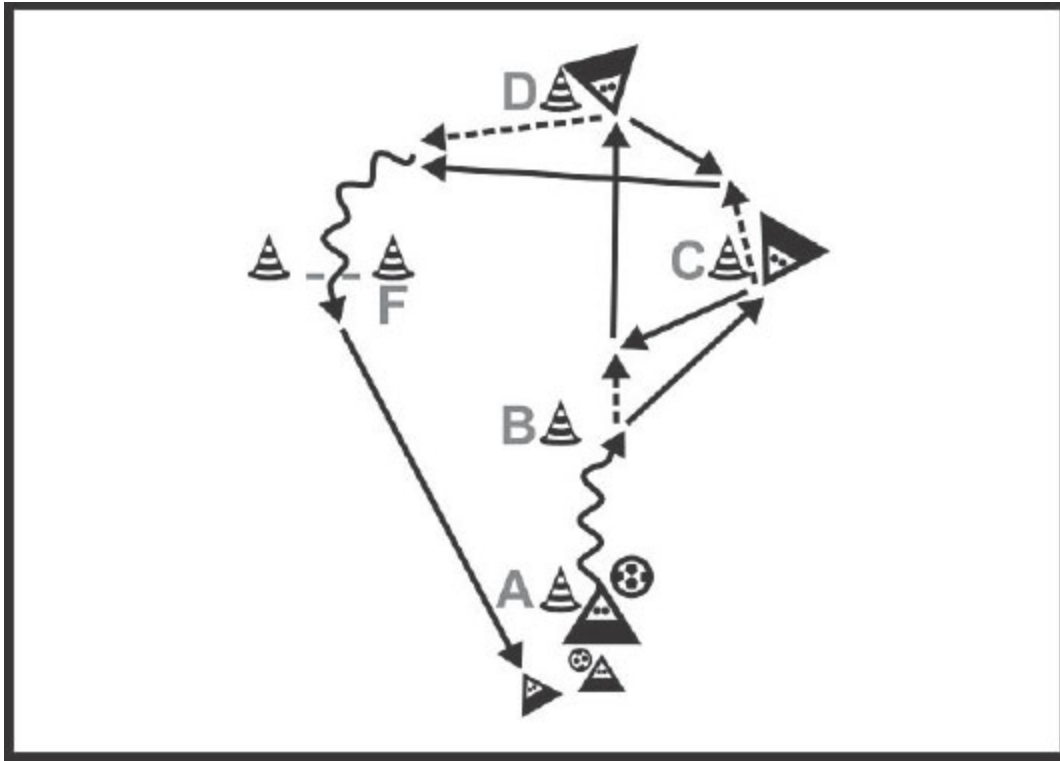
Ein Spieler zu Position C und die restlichen Spieler mit einem Ball zum Starthütchen A.

Spieler A passt zu C und C lässt den Ball zum gleichen Spieler zurückklatschen. C durchsprintet dann direkt das Hütchentor B und erhält erneut einen Pass. Diesen spielt er nun aber zum zweiten Spieler der Position A zurück. Denn Spieler A umsprintet nach seinem zweiten Pass (zu Position B) direkt das Hütchen C und erhält dort vom zweiten Spieler A ein Zuspiel. Dann gleicher Ablauf wie zuvor.

Wettbewerb: Welches Team sprintet in 4 Minuten häufiger durch das Hütchentor B?

Variation: Für einen zweiten Durchgang wechselt die Spielrichtung, indem die Spieler jeweils um das Hütchen D sprinten.

Tipp: Dem sprintenden Spieler immer in den hinteren Fuß passen. Zunächst nur in den rechten Fuß und im zweiten Durchgang nur in den linken Fuß. Bei optimalem Timing können alle Pässe direkt gespielt werden.



Organisation & Ablauf

Ein Parcours (20 × 10 Meter) aufbauen. Abstand A zu B beträgt 5 Meter und B nach D 15 Meter. Position F erweitert man zu einem Hütchentor.

Die Positionen C und D einfach besetzen. 2-4 Spieler zum Starthütchen A. Die Spieler A haben, bis auf den letzten Spieler, alle einen Ball.

Spieler A dribbelt bis auf Höhe des Hütchen B und passt zu C. C lässt klatschen und A passt in die Tiefe zu D. D lässt auf C klatschen, löst sich nach außen und erhält den Ball von C zurück. D dribbelt durch das Hütchentor F und passt zum letzten Spieler A.

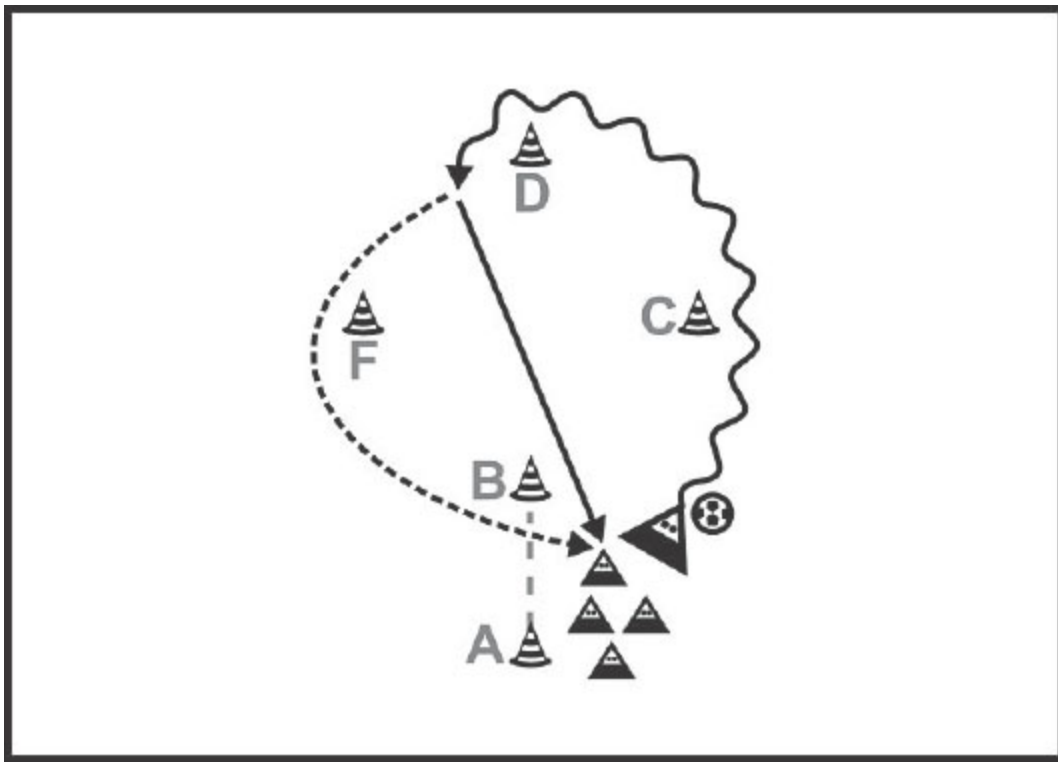
Die Spieler wechseln nach ihren Aktionen eine Position weiter. Sobald sich Spieler A beim Wechsel zu C umdreht, startet der nächste Spieler.

Spieleranzahl: 4-6 Spieler.

Wettbewerb: Welche Gruppe dribbelt in 4 Minuten öfters durch ihr Hütchentor?

Variation: Die Spielrichtung wechseln. Dafür Position C zu einem Hütchentor erweitern.

Tipp: Spieler C und D absolvieren jeweils Auftaktbewegungen. D läuft nach seinem Pass zu C so Richtung Hütchentor, dass er den Pass von C in der Vorwärtsbewegung mitnehmen kann.



Organisation & Ablauf

Ein Parcours (20 × 10 Meter) aufbauen. Abstand A zu B beträgt 5 Meter und B nach D 15 Meter.

4-10 Spieler zu B. Nur der erste Spieler hat einen Ball.

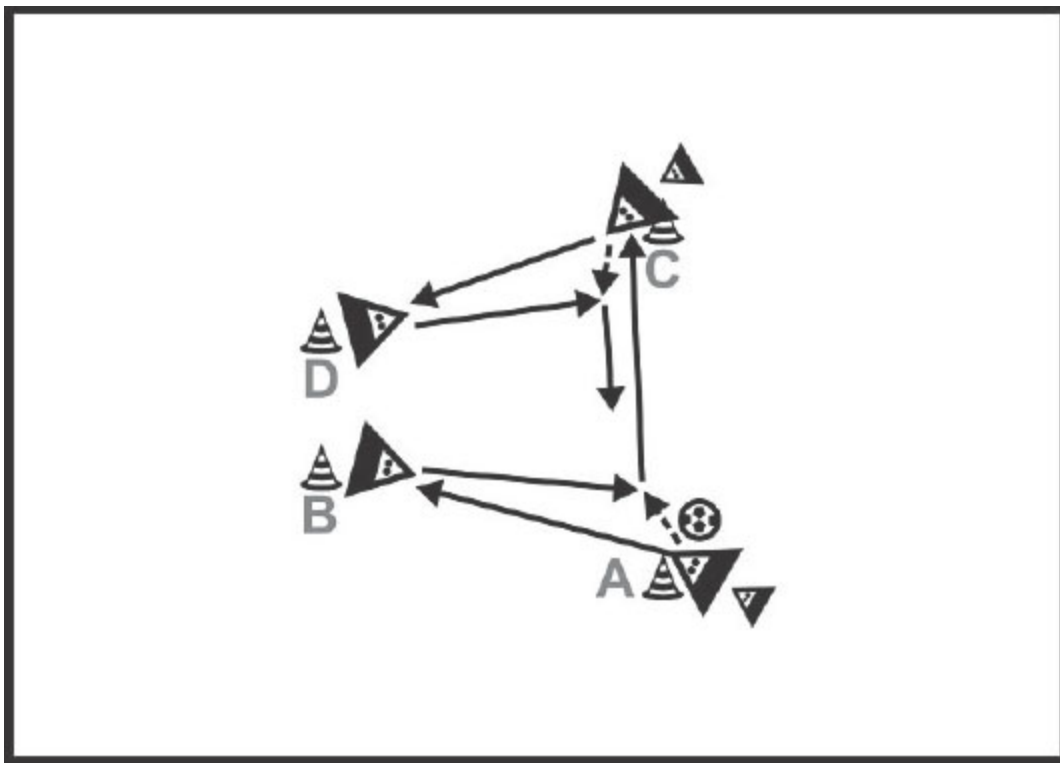
Auf Trainerkommando dribbelt Spieler B um das Hütchen C und D. Dann passt er mit dem äußeren Fuß leicht diagonal zum zweiten Spieler B. Dieser stoppt den Ball an. Direkt nach seinem Pass sprintet der erste Spieler B außen um das

Hütchen F, durch das Hütchentor A/B und klatscht den zweiten Spieler (der den Ball am Fuß hat) ab. Jetzt dribbelt dieser mit der gleichen Aufgabe in den Parcours.

Wettbewerb: Welche Gruppe klatscht mehr Mitspieler in 3 Minuten ab?

Variation: Wechsel der Spielrichtung. Spieler B dribbelt zunächst um das Hütchen F und passt dann mit dem anderen Fuß zurück.

Tipp: Enge Ballführung beim Dribbling. Deutlich um das Hütchen F sprinten. Nur Punkte zählen, wenn mit dem richtigen Fuß gepasst wurde und richtig abgeklatscht wird.



Organisation & Ablauf

Zwei Stationen (A und C) im Abstand von 12 Metern zueinander aufbauen. Dazu 6 Meter seitlich versetzt stehen die Positionen B und D (Abstand: 4 Meter).