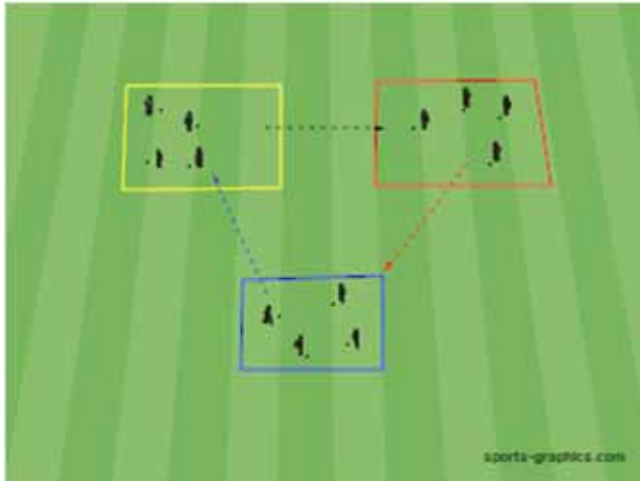


FOD 2015 /

Themen :Ballführung, Dribbling, Passspiel und Ballannahme

15'



Aufwärmen: Gemäss Zeichen (akustisch oder visuell)

- 1) Wechsel des viereckigen Feldes
- 2) Führen und Wechseln des Balls zwischen 2 viereckigen Feldern

Coaching :

Dynamische Ballführung (Ballberührung bei jedem 2. Schritt), Kopf hoch halten, viereckiges Feld besetzen

Rhythmuswechsel

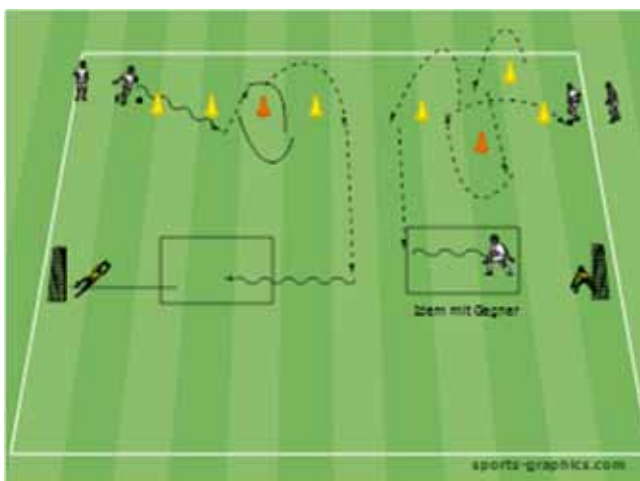
5'



Spiel der Ballführung nach Nummern

Auf Zeichen der genannten Nummer, muss der Spieler mit dieser Nummer die Seite wechseln und vor seinem Gegner im anderen Feld, der die gleiche Nummer hat, ankommen

15'



Übung Ballführung und Schuss

Ballführung zwischen den Hütchen (rechter /linker Fuss) und dann Beschleunigung und Richtungswechsel mit Torschuss

- a) Hütchen auf gerader Linie
- b) Hütchen versetzt
- c) Das farbige Hütchen umkreisen

- 1) Ohne Gegner
- 2) Zwischen dem letzten Hütchen und der Torschusszone eine freie Finte anfügen
- 3) Mit passiven Gegner (Ball im Rücken)

COACHING: Kopf hoch heben, Differenzieren, Rhythmus, beide Füsse benutzen

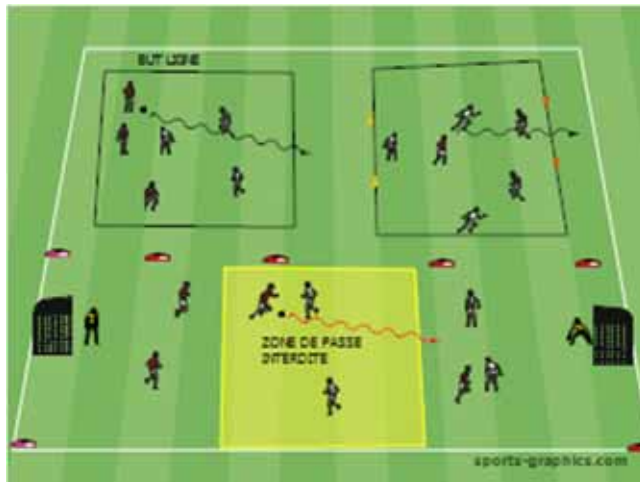
2 Spielfelder mit 3 :3 oder 4 :4 (Fläche 20 m x 20 m)

1 Spielfeld mit 2 Toren + Torhüter

Dauer: 3 x 3' und Wechsel des Spielfeldes (2 Serien)

(mit zentraler Zone, in der Passspiel verboten ist = Ballführung oder Dribbling)

20'



3 Spiele mit Ballführung :

- Torlinie = 1 Punkt für das Überqueren der Linie
- Breites Tor = 1 Punkt innerhalb der Hütchen
- Match mit Zonen, die nur mit Ballführung zu durchqueren sind und mit einem Dribbling 1 Punkt geben
- Gleiches Spielfeld wie c), im Maximum 2 Pässe um das Dribbling zu erzwingen

Wahl der oberen oder der unteren Übung



Spiel der Ballführung / Dribbling mit Richtungs- und Rhythmuswechsel

Die Tore werden in den vier grossen Vierecken markiert (10 x 10), die sich in den Spielfeldecken befinden (Spielfeld 40 x 30)

Match 4 :4 oder 3 : 3

Ziel = Das Viereck mit dem Ball durchqueren um den Punkt zu erhalten / Raumeinnahme, Rhythmuswahl und -wechsel

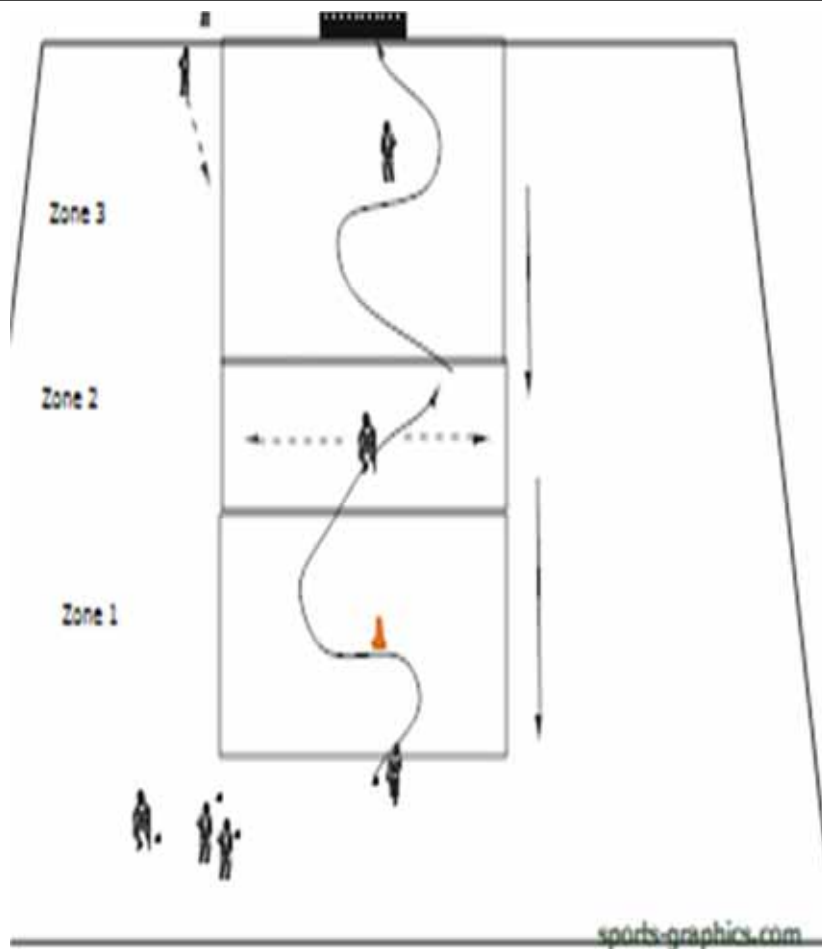
Coaching: Sich dem Ballführer anbieten und sich bereits nach dem Tor orientieren. Kopf hoch heben, den Ball mit Dynamik führen, frei oder fixiert um in das 1:1 zu gehen (nachdem der Gegner ausgedribbelt wurde, 2 Punkte, sonst nur 1 Punkt).

Dauer : 20'

Ziele: Dribbeln und Dribblings in verschiedenen Formen miteinander verknüpfen

Risikobereitschaft, flüssiger Bewegungsablauf, Entschlossenheit, Mut

Coaching: Ballführung, Ball beherrschen und jederzeit fähig sein, die Richtung zu ändern (Ballberührung bei jedem Schritt), Vorbereitung des Dribblings, Distanz zum Gegner (Kopf hoch) , Ausführung und Rhythmuswechsel, Beschleunigung nach Dribbling



Dribblings-Zonen

Organisation: Dem Spielerniveau entsprechend 3 Zonen bestimmen (ohne Gegner, mit Gegner (passiv – Ball im Rücken), mit Gegner (passiv, halb passiv, aktiv) mit Torschuss verbinden

Der Spieler mit Ball gibt Pass in die 3 Zonen und nach dem Schuss ersetzt er den Spieler, der in dieser Zone verteidigt hat, der sich wiederum in die Zone 2 verschoben hat und dort den Spieler ersetzt, der einen neuen Ball nimmt, um den Parcours zu machen.

In der Zone 1 ein Hütchen umdribbeln

In der Zone 2, einem Feld von 20 m x 5 m, einen Gegner umdribbeln, wo der Verteidiger das Feld nicht verlassen darf

In der Zone 3 einen Gegner umdribbeln und auf das Tor schießen (20m x 20 m)



Abschliessendes Spiel 6 :6 mit
Torhüter

Spiel Zone Dribblings

Dauer 3 x 5' = 15'

Organisation ½ Spielfeld mit einer
Zone von ca. 20m Breite wo
Passspiel nicht erlaubt ist

Ziel: Das Dribbling in dieser Zone
erzwingen um in die Abschlusszone
zu kommen

Varianten in der Zone 3 (Anzahl
Pässe beschränken) um das
Dribbling zu erzwingen