



Stützpunkt Unterbalbach

[www.fussballtrainer-tbb.de](http://www.fussballtrainer-tbb.de)

<b>Trainingseinheit: Infoabend</b>	<b>Datum: 29.09.08</b>	<b>Altersklasse: U12/13</b>
<b>Schwerpunkt: Spielend Dribbeln lernen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dribbeltechniken (Tip-Tap/Kapper; Seitstepper/Sohlenroller)</li><li>➤ Tempo variieren</li></ul>		

### 1. Aufwärmen:

<b><u>Organisation:</u></b> 2 Gruppen	<b><u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u></b> Technikschulung allgemein und speziell „Dribbling“
--	--

### 2. Hauptteil:

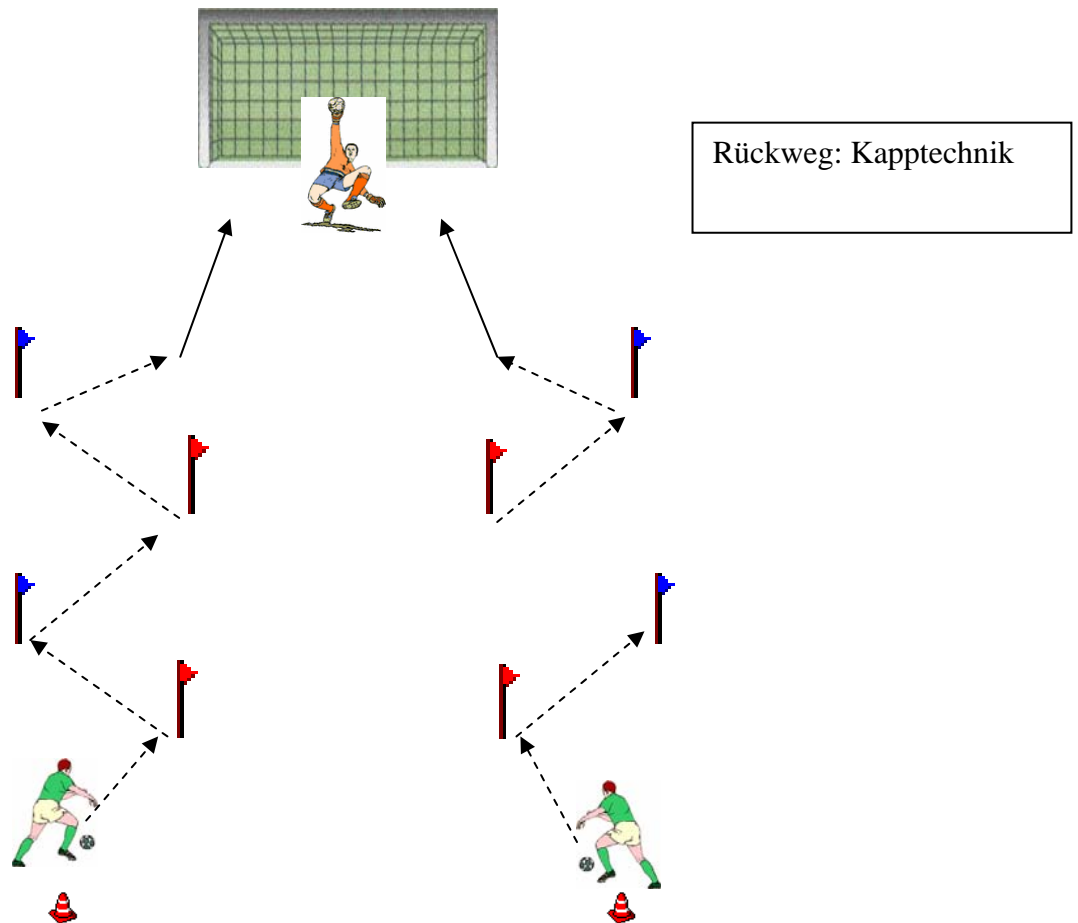
<b><u>Organisation:</u></b> U12/U13  <u>ÜF 1:</u> Kleintor; Stangen; Hütchen  <u>ÜF 2:</u>  SF 1: 2 Spielfelder ca. 25m x 15m	<b><u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u></b>  Skizze 1: azyklisches Dribbling („Kappen mit der Innenseite“)  Skizze 2: azyklisches Dribbling („Seitstepper“)  4:4 Spielform ohne Torspieler auf je 4 Stangentore <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Stangentore müssen durch dribbelt werden</li><li>❖ Torerfolg bedeutet Ballbesitz</li></ul>
---	---

### Schluss:

<b><u>Organisation:</u></b> 2 Kleinspielfelder –U12/U13 getrennt	<b><u>Trainingsprogramm/Inhalte:</u></b> Abschluss-Spiel
---	---



ÜF1: azyklisches Kapp-Dribbling



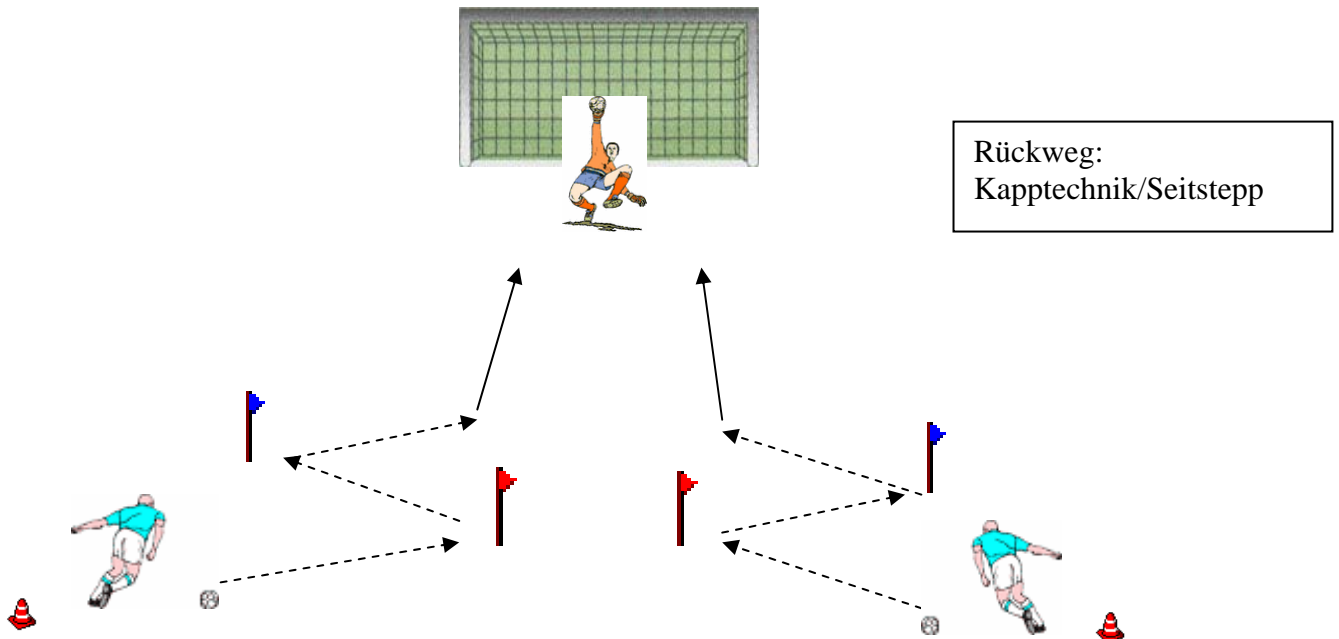
**Dribbeltechnik „ Kappen“ (Bsp. Ablauf links)**

- Dribbling zur 1. Stange mit rechter Aussenseite
- Kappen mit rechter Innenseite
- Dribbling zur 2. Stange mit linker Aussenseite
- Kappen mit linker Innenseite
- Dribbling zur 3. Stange mit rechter Aussenseite
- Kappen mit rechter Innenseite
- Dribbling zur 4. Stange mit linker Aussenseite
- Kappen mit linker Innenseite
- Dribbling nach innen mit rechter Aussenseite
- Matthews mit rechts und Torabschluss (U12)
- Matthews-Übersteiger mit rechts und Torabschluss (U13)

**Bessere Variante** : schon vor den Stangen die Dribbeltechnik einsetzen (**Spielsituativ echt!!!**)



ÜF2: Dribbling/Fintentechniken



**Dribbeltechnik „Seitstepper“ (Bsp. Ablauf links)**

- Dribbling zur 1. Stange mit rechter Aussenseite
- Seitstepper mit rechter Sohle über den Ball
- Dribbling zur 2. Stange mit linker Aussenseite
- Seitstepper mit linker Sohle über den Ball
- Dribbling nach innen mit rechter Aussenseite
- Torabschluss mit rechts

**Variante:** „Kappen“ und „Seitstepper“ hier im Wechsel