



---

# Dribbling-Übungen U9, U10, U11 – Checkliste

60-Minuten-Trainingsplan und neun Praxisübungen

*Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.*

MANNSCHAFT

DATUM

VERANTWORTLICHE/R

---

## Material und Aufbau

Vor dem Training, nicht währenddessen.

- Mindestens ein Ball pro Spieler dabei
- Mindestens 12 Hütchen mitbringen (Slalom und Hütchen-Tore)
- Wechselleibchen oder zwei Leibchen-Farben für Entscheidungs-Übungen
- Trinkflaschen am Spielfeldrand bereit
- Aufbau am Spielfeldrand vor Trainingsbeginn vorbereitet

## Coaching-Grundregeln zum Selbst-Check

- Jeder Spieler hat einen eigenen Ball
- Keine Schlangen-Stehen-Übungen im Plan
- Erklärungen unter zwei Sätzen halten, dann Vormachen
- Mindestens fünf Minuten machen lassen, bevor ich korrigiere

## Drei U9-Übungen

- Slalom mit Hütchenreihe (Innenseite und Außenseite im Wechsel)
- Ampelspiel Rot-Gelb-Grün im 15×15-Meter-Quadrat
- Schatten-Dribbling im Paar mit 60-Sekunden-Wechsel
- Beide Füße fordern, nicht nur den starken Fuß

## Drei U10-Übungen

---

- Hütchen-Tor-Dribbling auf Zeit (60 Sekunden)
- 1-gegen-1 mit Wende-Linie auf 10×10 Meter
- Vier-Tore-Spiel 4 gegen 4, Tor zählt nur durch Dribbling
- Wettkampf-Element einbauen (Gruppen-Vergleich oder Gewinner bleibt)

## Drei U11-Übungen

---

- 1-gegen-1 aus dem Lauf mit zwei Sekunden Verzögerung
- Dribbel-Parcours mit Entscheidungspunkt (Y mit zwei Toren)
- Überzahl-Dribbling 2-gegen-1
- Drucksituation mit echtem Gegner sicherstellen

## 60-Minuten-Trainingsplan U10

---

- 0 bis 10 Min: Lauf-ABC mit Ball und Ampelspiel light
- 10 bis 25 Min: Slalom plus Hütchen-Tor-Dribbling auf Zeit
- 25 bis 28 Min: Trinkpause und max. 90 Sekunden Coaching-Info
- 28 bis 50 Min: 1-gegen-1 mit Wende-Linie (5 bis 6 Durchgänge)
- 50 bis 60 Min: Vier-Tore-Spiel als Abschluss
- Letzte Spielform offen lassen, nicht reinpfeifen

## Vier typische Fehler vermeiden

---

Was Quereinsteiger-Trainer am häufigsten falsch machen.

- Erklärungen unter zwei Sätzen halten
- Spieler erst am Ende der Übung korrigieren, nicht alle 30 Sekunden
- Mindestens ein Ball pro Kind im Einsatz halten
- Mindestens 30 % der Einheit in Spielform mit Gegner

