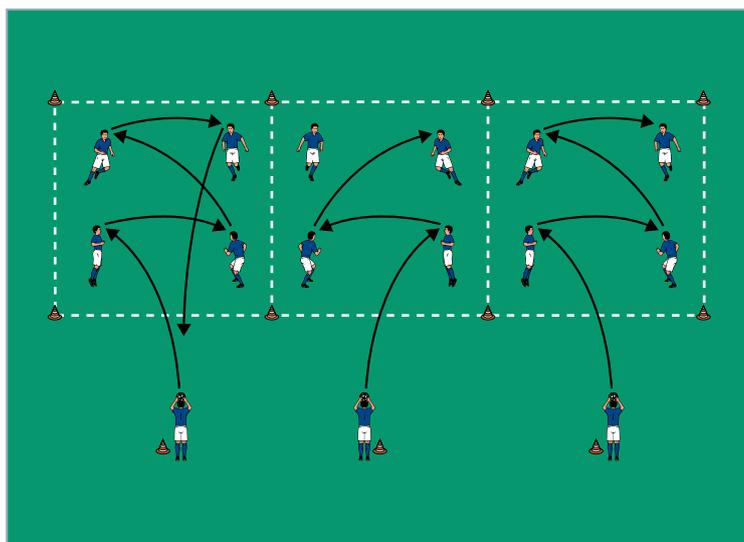


AUFWÄRMEN 1: Kopfball-Stafetten

von Michael Feichtenbeiner (28.06.2016)



Organisation

- 3 Felder nebeneinander markieren
- 10 Meter vor jedem Feld 1 weiteres Hütchen aufstellen
- 3 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Jede Gruppe bestimmt 1 Anspieler, der sich jeweils mit 1 Ball an den Positionshütchen aufstellt

Ablauf

- Die Anspieler werfen per Einwurf hoch ins Feld.
- Die Spieler im Feld sollen sich 3-mal in den eigenen Reihen zuköpfen.
- Der letzte Spieler köpft jeweils zum Anspieler zurück.
- Gelingt dies, so erhält die jeweilige Gruppe 1 Punkt.

Variationen

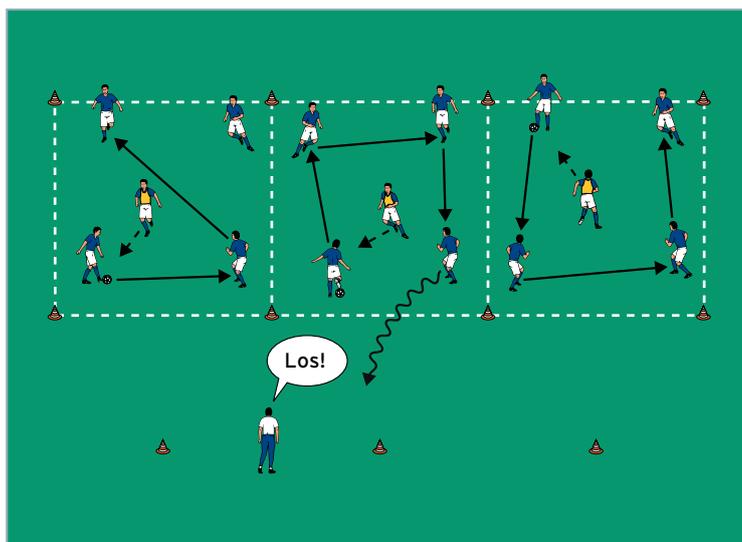
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und in vorgegebener Reihenfolge zuköpfen.
- Die Spieler in den Feldern müssen sich jeweils 2-mal zuköpfen, ehe der Ball zum Anspieler zurückgespielt wird.
- Der letzte Spieler muss den Ball 5-mal jonglieren, ehe er zum Anspieler zurückpassieren darf.
- Nur die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

Tipps und Korrekturen

- Die Übung dient als spaßorientierter Auftakt der Trainingseinheit.
- Vor Beginn können sich die Spieler leicht einlaufen, um eine gewisse Grunderwärmung zu erreichen.
- Bei jeder Aktion müssen alle Spieler involviert sein. 2 Kopfbälle durch den gleichen Spieler sind nicht gestattet!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

AUFWÄRMEN 2: 4-gegen-1-Wettbewerb

von Michael Feichtenbeiner (28.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jedes Team stellt 1 Störspieler, der sich in einem anderen Feld aufstellt

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Ballbesitzer müssen 8 Pässe im 4 gegen 1 in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des letzten Passes dribbelt anschließend um das Wendehütchen außerhalb des Feldes und kehrt ins Feld zurück.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält jeweils 1 Punkt für die Teamwertung.

Variationen

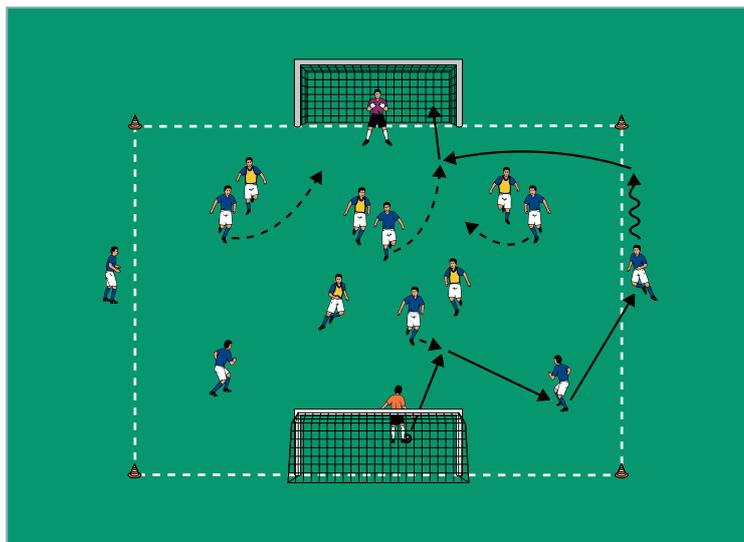
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, spielen).
- Im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten sich zunächst locker in der Gruppe zuspielen und den Wettbewerb jeweils aus der Bewegung starten.
- Die Störspieler nach jeder Aktion wechseln.

HAUPTTEIL 1: Kopfball-Spiel I

von Michael Feichtenbeiner (28.06.2016)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- 8 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- 2 Angreifer als Anspieler an den Seitenlinien postieren

Ablauf

- Blau greift im 6 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter an.
- Die Angreifer dürfen die beiden Anspieler an den Seitenlinien jederzeit in den Aufbau einbeziehen.
- Gelingt es Gelb, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

Variationen

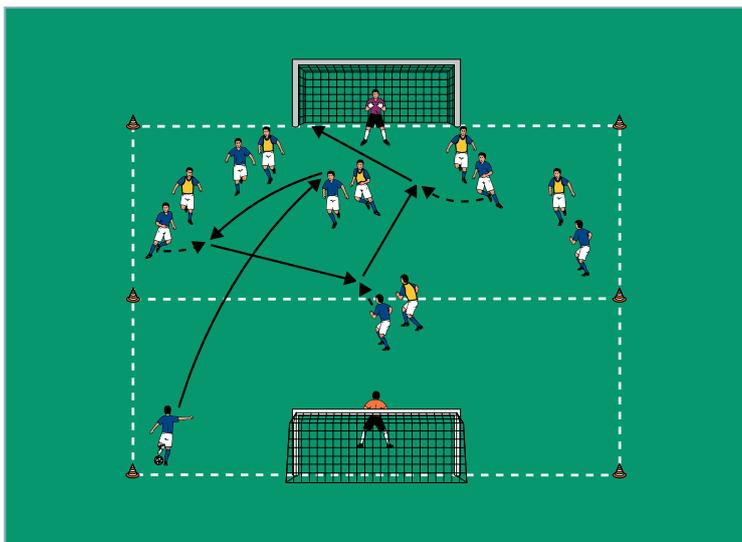
- Kopfbaltore der Angreifer zählen doppelt.
- Die Spieler im Feld dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach einem Zuspiel zu einem der Anspieler soll dieser möglichst in Richtung Grundlinie dribbeln und vor das Tor flanken.
- So soll es zu möglichst vielen Kopfballduellen vor dem Tor kommen.
- Nach jeweils 4 Minuten neue Angreifer und Verteidiger bestimmen.

HAUPTTEIL 2: Kopfball-Spiel II

von Michael Feichtenbeiner (28.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich die Mittellinie markieren
- 7 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

Ablauf

- Die Angreifer starten jede Aktion mit einem Flugball in die gegnerische Hälfte.
- Anschließend freies Spiel auf die Tore mit Torhütern.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

Variationen

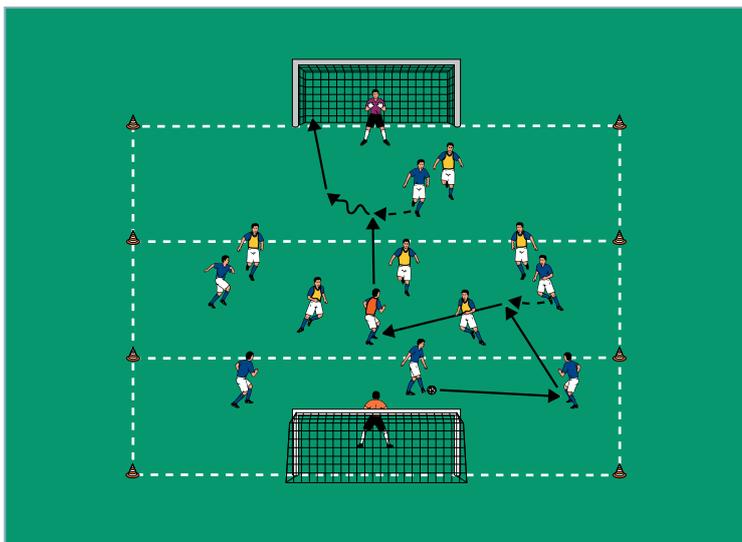
- Treffer, die per Kopf erzielt werden, zählen doppelt.
- Treffer, die nach einer Kopfballverlängerung erzielt werden, zählen dreifach.

Tipps und Korrekturen

- Im Vergleich zur vorangegangenen Spielform kommt der Flugball nun von frontal.
- Die Verteidiger dürfen die Aufbauspieler in der eigenen Hälfte nicht angreifen.
- Die Angreifer sollen versuchen, per Kopf zum Torabschluss abzulegen bzw. zu verlängern.
- Entsprechend steht das 'Spiel auf den zweiten Ball' im Mittelpunkt.
- Nach jeweils 3 Minuten neue Angreifer und Verteidiger bestimmen.

SCHLUSSTEIL: Zonen-Spiel im 6 gegen 6 mit 1 Neutralem

von Michael Feichtenbeiner (28.06.2016)



Organisation

- Das Spielfeld weiter verwenden
- 3 Zonen markieren
- 1 neutralen Spieler bestimmen
- 2 Teams bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit ins Spiel einbeziehen.
- Dieser muss jedoch sofort in die nächste Zone weiterspielen.
- Die Zonen-Linien dürfen nicht überdribbelt werden.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

Variationen

- Der neutrale Spieler darf in die nächste Zone dribbeln.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Im Abschlusspiel bewusst auf den Kopfballschwerpunkt verzichten, da dieser bereits in beiden Spielen des Hauptteils im Mittelpunkt stand.
- Weitgehend frei spielen lassen.
- Die Zonenregel soll die Konzentration der Spieler zum Abschluss der Trainingseinheit noch einmal fordern.
- Wird der Druck in einer Zone zu groß, dürfen die Ballbesitzer jeweils in die hintere Zone zurückdribbeln.