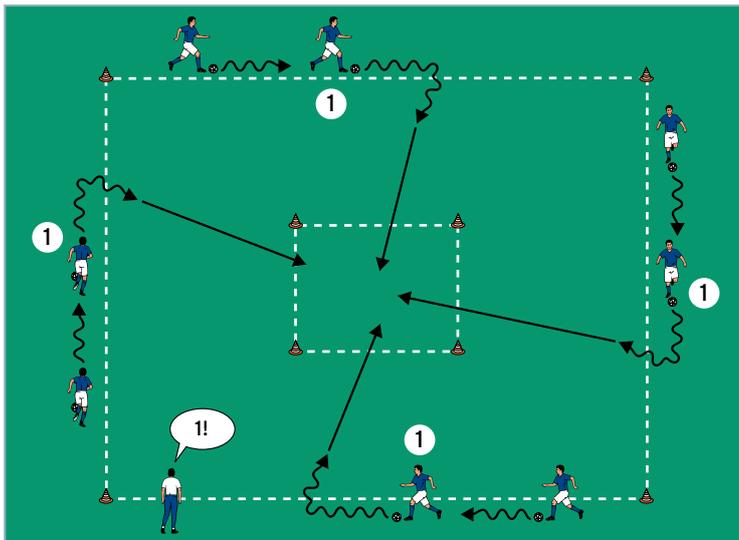


AUFWÄRMEN 1: Doppel-Quadrat I

von Frank Engel (26.07.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld und mittig ein 4 x 4 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler in 2 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen, mit 1 und 2 nummerieren und gleichmäßig an den Seitenlinien des großen Feldes aufstellen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst im Uhrzeigersinn um das große Quadrat.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler passen in das kleine Feld.
- Jeder Ball, der im kleinen Feld liegen bleibt, ergibt 1 Punkt für die Gruppe.

Variationen

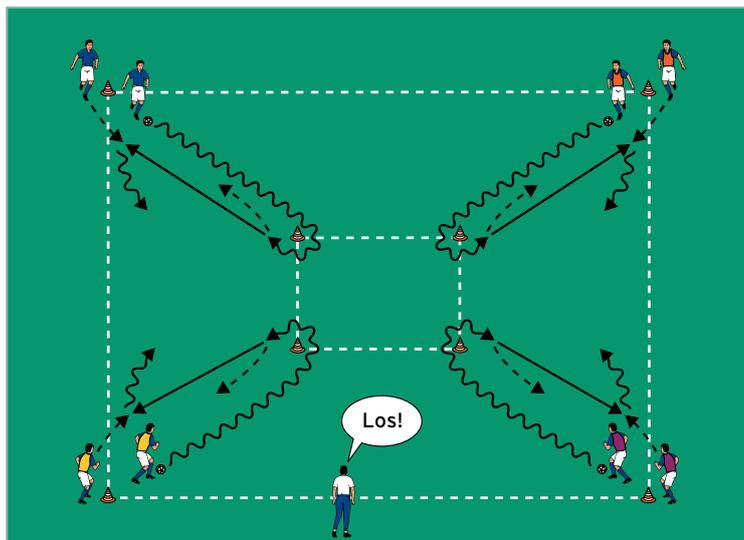
- Vier Gruppen bilden, die gegeneinander antreten.
- Einen Wettbewerb organisieren: Welches Team sammelt zuerst 15 Punkte?
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball nach dem Trainerkommando nicht stoppen, sondern direkt in die Bewegung mitnehmen und in das kleine Feld passen.
- Die nicht aufgerufenen Spieler bleiben in der Bewegung.
- Regelmäßig die Dribbelrichtung wechseln.
- Dem gespielten Ball nachgehen und nach der Punkteermittlung weiterdribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Doppel-Quadrat II

von Frank Engel (26.07.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 4 Teams zu je 2 Spielern bilden und für jedes Team 1 Ball bereitlegen

Ablauf

- Die Teams auf die Ecken des Feldes verteilen.
- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die jeweiligen Startspieler dribbeln um ein Hütchen des kleinen Feldes und passen zum Mitspieler am Hütchen, der nun ein anderes Hütchen umdribbeln muss.
- Jedes Team muss jedes Hütchen des kleinen Feldes umdribbeln.
- Das Team, das zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.

Variationen

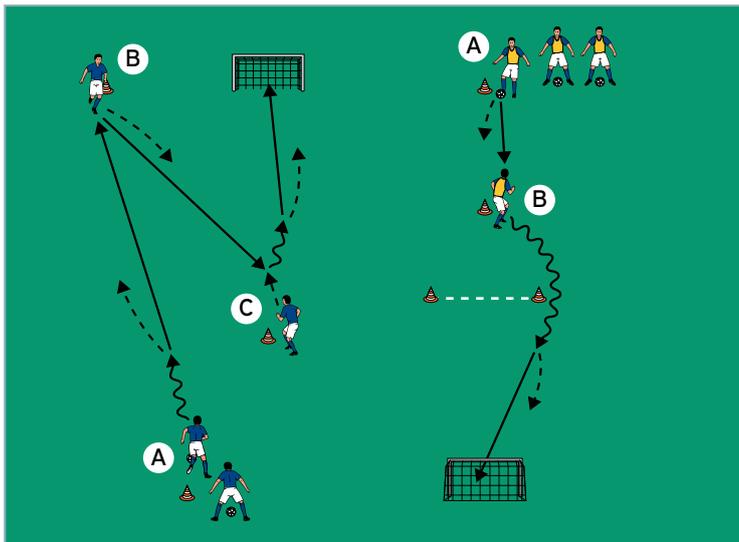
- Eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das kleine Feld einmal umdribbeln und dann zum Mitspieler passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen beobachten, welche Hütchen der Partner umdribbelt.
- Kein Hütchen darf zweimal umdribbelt werden.
- Das Team, das fertig ist, setzt sich hin. So sieht der Trainer schneller, wie weit die Teams sind.

HAUPTTEIL 1: Zielstoß-Rundlauf I

von Frank Engel (26.07.2016)



Organisation

- 2 Mini-Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- Mit Hütchen vor jedem Tor Positionen gemäß Abbildung markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Am ersten Tor dribbelt A ins Feld und passt zu B.
- B lässt direkt zu C klatschen, der nach maximal 3 Kontakten mit einem Zielstoß auf das Minitor abschließt.
- Am zweiten Tor spielt A zu B, der sich zu einer Seite wegdreht und seitlich neben der Hütchenlinie zum Abschluss kommt.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

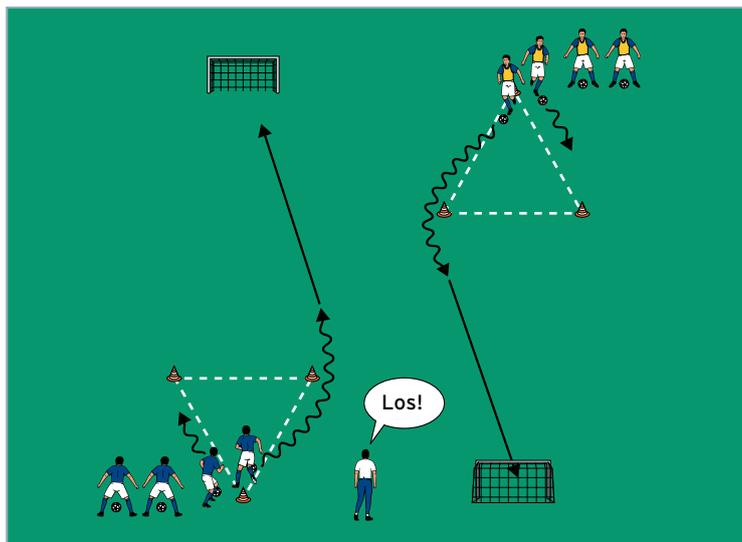
- Für jeden Treffer wird 1 Punkt vergeben. Welcher Spieler erzielt die meisten Punkte?
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Zielstoß wechseln die Spieler zum anderen Tor.
- Zielstrebig abschließen und schnell weiterrücken. So bleiben die Spieler in Bewegung und die Pausen sind kurz.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

HAUPTTEIL 2: Zielstoß-Rundlauf II

von Frank Engel (26.07.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- 15 Meter vor jedem Tor ein Hütchendreieck markieren
- Die Spieler gleichmäßig auf die Positionen verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die beiden Startspieler dribbeln aus dem Feld und schließen auf das Minitor.
- Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- Die nachfolgenden Spieler dribbeln jeweils zur anderen Seite des Dreiecks.

Variationen

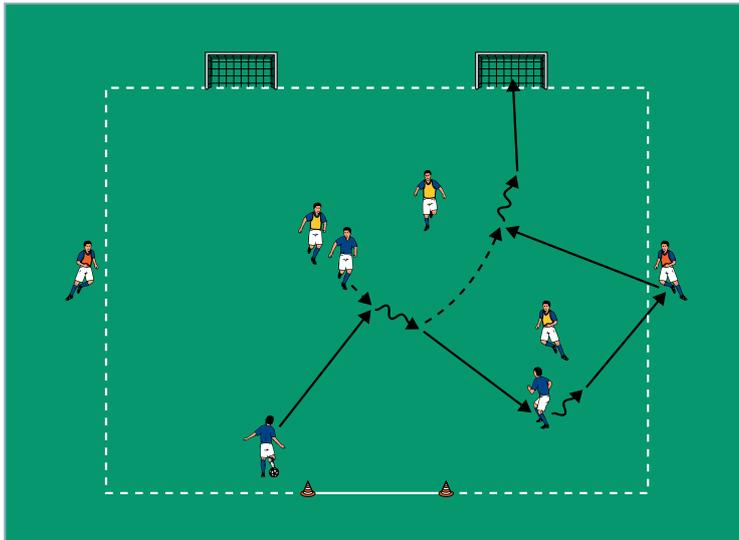
- Optische Startsignale geben.
- Im ersten Durchgang nur nach rechts und im zweiten nur nach links dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

Tipps und Korrekturen

- Der Wettbewerb motiviert die Spieler und steigert das Bewegungstempo.
- Nach der Aktion zum anderen Tor wechseln.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

SCHLUSSTEIL: 3 gegen 3 mit Anspielern

von Frank Engel (26.07.2016)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie zwei Mini-Tore und gegenüber eine 4 Meter lange Dribbellinie errichten.
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- Jedes Team stellt 1 Anspieler an einer der Seitenlinien auf
- Die restlichen Spieler im Feld aufstellen

Ablauf

- Jede Mannschaft erhält für jeweils 2 Minuten das Angriffsrecht.
- Die Angriffsmannschaft startet jede Aktion von der Hütchenlinie aus und greift auf die beiden Mini-Tore an.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie mit einem Dribbling über die Hütchenlinie.
- Beide Teams können die Anspieler in den Aufbau einbeziehen.
- Nach 3 Minuten die Seiten und Aufgaben tauschen.

Variationen

- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Im Feld mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Kontertore über die Dribbellinie zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Durch die Einbeziehung der beiden Anspieler wird der Spielform die Intensität entzogen, da die ballbesitzende Mannschaft in Überzahl angreift.
- Nach 2 Durchgängen neue Anspieler benennen.
- Auf ein möglichst flaches, sauberes Passspiel achten.
- In Überzahl zielstrebig abschließen.
- Nach Ballverlust schnell umschalten und die eigene Grundlinie sichern.