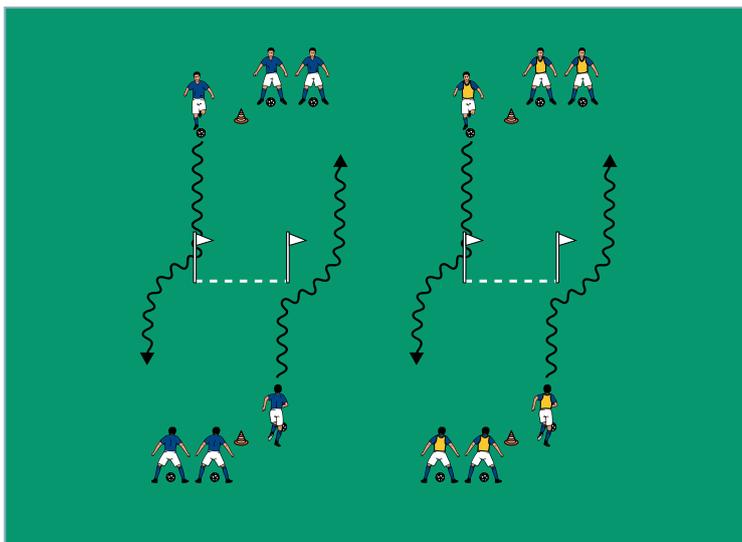


# AUFWÄRMEN 1: Stangen ausspielen

von Miguel Pires dos Santos (09.08.2016)



## Organisation

- Für je 6 Spieler ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- 10 Meter vor und hinter dem Stangentor jeweils ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die ersten Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig, dribbeln jeweils auf die rechte Stange des Tores zu, führen eine Körpertäuschung aus und dribbeln zum Starthütchen gegenüber.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Finte ausgeführt hat.

## Variationen

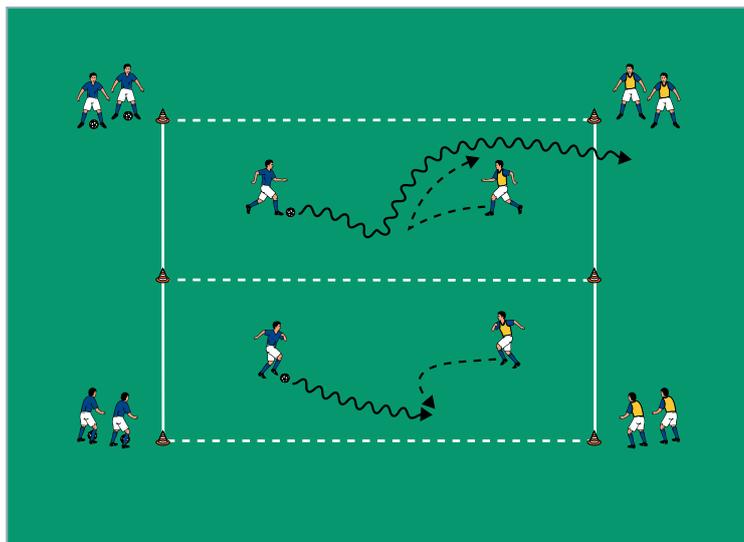
- Links um das Stangentor dribbeln.
- Die Stange mit einem Übersteiger ausspielen.
- Die Stange mit einer Schussfinte ausspielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter erwärmen sich individuell.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Die Finte zunächst im langsamen Tempo korrekt ausführen und erst dann die Geschwindigkeit steigern.
- Zunächst Finten vorgeben, die Spieler am Ende frei und kreativ üben lassen.

## AUFWÄRMEN 2: Fintieren im 1 gegen 1

von Miguel Pires dos Santos (09.08.2016)



### Organisation

- Für je 6 Spieler ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und an je einer Grundlinie aufstellen
- Die Angreifer haben Bälle

### Ablauf

- Der Angreifer startet ins Dribbling, versucht, den Verteidiger auszuspielen und über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln.
- Sobald der Angreifer ins Feld dribbelt, startet der Verteidiger ihm entgegen.
- Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, kontert er mit dem Dribbling über die gegnerische Grundlinie.

### Variationen

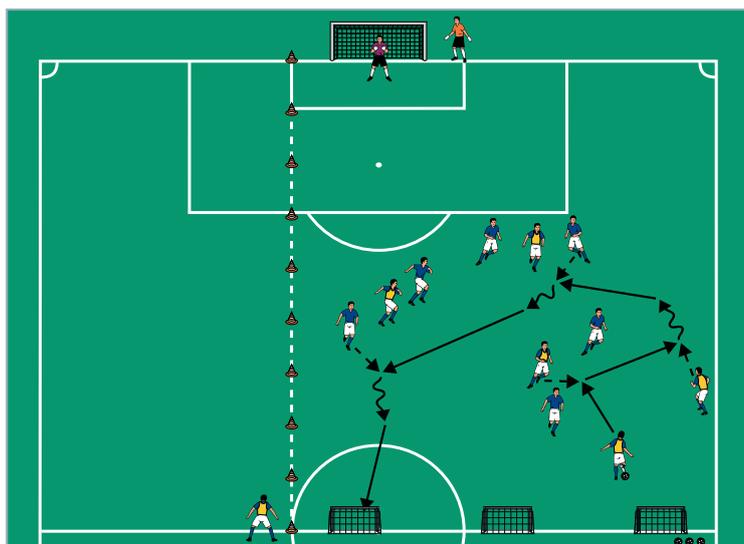
- Der Ballbesitzer spielt seinem Partner gegenüber den Ball zu. Der Passempfänger wird Angreifer, der Passgeber Verteidiger.
- Ein Angreifer stellt sich ohne Ball mit dem Rücken zum Verteidiger in die Mitte des Feldes und bekommt das Zuspiel von einem Angreifer an der Grundlinie. Danach gleicher Ablauf wie zuvor.

### Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter erwärmen sich individuell.
- Den Verteidiger zielstrebig und mit hohem Tempo andribbeln.
- Nach der Finte folgt ein Antritt, um dem Verteidiger zu entkommen.
- Während des Dribbelns den Kopf oben halten und nicht auf den Ball gucken.

# HAUPTTEIL 1: Verteidigen am Flügel in Überzahl

von Miguel Pires dos Santos (09.08.2016)



## Organisation

- Ein Spielfeld von Grund- bis Mittellinie markieren und in der Breite bis zur äußeren 5-Meter-Raum-Linie begrenzen
- Auf der Grundlinie ein Tor mit Torhüter und gegenüber 3 Minitore aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen und Verteidiger und Angreifer bestimmen
- Die Spieler im 6 gegen 5 nach den Positionen im Spiel aufstellen
- Ein Angreifer pausiert außerhalb
- An der Mittellinie ein Balldepot errichten

## Ablauf

- Die Aktion startet stets beim äußeren Verteidiger der Angreifer an der Mittellinie.
- Der Ballbesitzer dribbelt ins Feld und passt zum zentralen Mittelfeldspieler, der nach außen zum äußeren Mittelfeldspieler weiterleitet.
- Das Spiel ist mit diesem Pass freigegeben, die Verteidiger versuchen den Ball am Flügel zu erobern und auf die Minitore zu kontern.
- Die Angreifer spielen auf das Tor mit Torhüter.

## Variationen

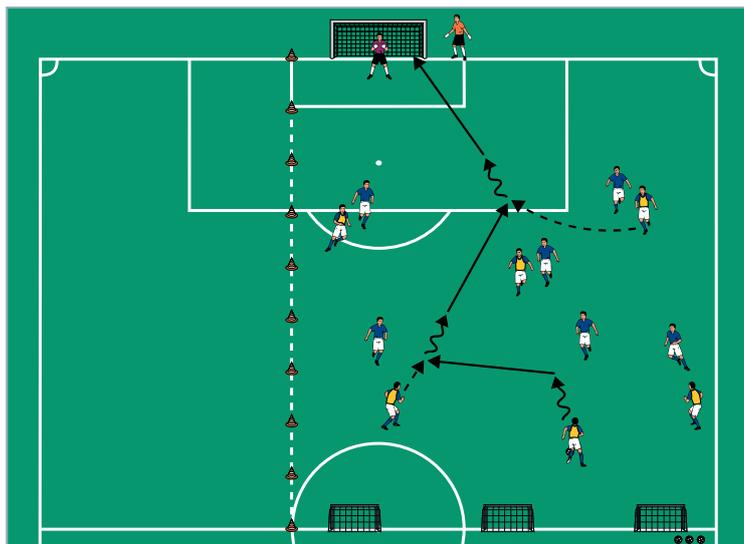
- Die Aktion mit einem Pass des Ballbesitzers zum äußeren Mittelfeldspieler starten.
- Der Torhüter spielt einen Abschlag zu den Angreifern, die mitnehmen und das Spiel fortsetzen.
- Die Angreifer starten ohne Vorgabe in den Spielzug.

## Tipps und Korrekturen

- Die Abstände zu den Angreifern klein halten und die Passempfänger nicht aufdrehen lassen.
- Als Verteidiger viel kommunizieren und Kommandos geben.
- Am Flügel den Raum verengen und den Ballbesitzer doppeln.
- Nach Ballgewinn zielstrebig kontern.
- Die pausierenden Spieler selbstständig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Verteidigen am Flügel in Gleichzahl

von Miguel Pires dos Santos (09.08.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Jeweils 6 Angreifer und Verteidiger im Feld aufstellen

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Die Angreifer versuchen jetzt im 6 gegen 6 einen Treffer im Tor mit Torhüter zu erzielen.
- Die Angreifer eröffnen das Spiel stets von der Mittellinie.
- Die Spieleröffnung ist nicht vorgegeben, sondern frei wählbar.

### Variationen

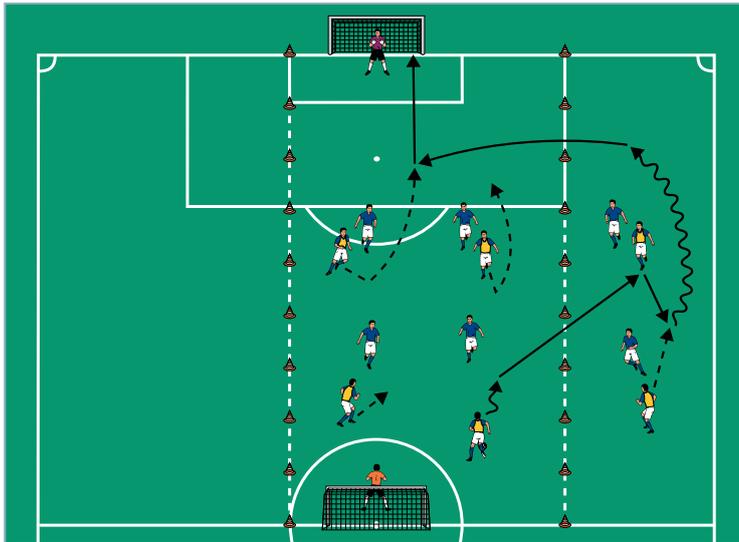
- Eine Flügelzone von Strafraum- bis Mittellinie markieren. In der zentralen Zone haben die Angreifer maximal 3 Kontakte, in der Flügelzone freies Spiel.
- Der Torhüter spielt einen Abschlag zu den Angreifern, die mitnehmen und das Spiel fortsetzen.
- Treffer nach Konter auf die Minitore zählen doppelt.

### Tipps und Korrekturen

- In Gleichzahl als Verteidiger noch mehr Laufarbeit verrichten und freie Räume schließen.
- Als Verteidiger viel kommunizieren und Kommandos geben.
- Am Flügel den Raum verengen und den Ballbesitzer doppeln.
- Nach Ballgewinn zielstrebig kontern.

# SCHLUSSTEIL: 6 gegen 6 mit Flügelzone

von Miguel Pires dos Santos (09.08.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 2 weiter nutzen
- Die Minitore entfernen und auf der Mittellinie ein großes Tor mit Torhüter aufstellen
- Eine Flügelzone von Strafraum- bis Mittellinie markieren.

## Ablauf

- 6 gegen 6 auf die beiden Tore.
- Der Torwart der Angreifer spielt alle Bälle ein.
- In der zentralen Zone haben die Angreifer maximal 3 Kontakte, in der Flügelzone freies Spiel.
- Die Verteidiger haben überall freie Kontakte.
- Nach 5 Minuten die Aufgaben und Positionen tauschen.

## Variationen

- Beide Torhüter spielen die Bälle ein.
- Mit Standarts, Einwüfen usw. spielen.
- Der Torhüter der Angreifer eröffnet mit einem Pass in die Flügelzone, von wo aus das Spiel weiterläuft.
- Maximal 2 Angreifer und 3 Verteidiger dürfen die Flügelzone betreten.

## Tipps und Korrekturen

- Möglichst hoch verteidigen und nicht zu tief vor dem eigenen Tor stehen.
- Die Abstände untereinander klein halten und kompakt verteidigen.
- Viel miteinander kommunizieren.
- Nach Ballgewinn zielstrebig zum gegnerischen Tor spielen.
- Als Angreifer die freien Kontakte in der Flügelzone nutzen, durchspielen und vor das Tor flanken.