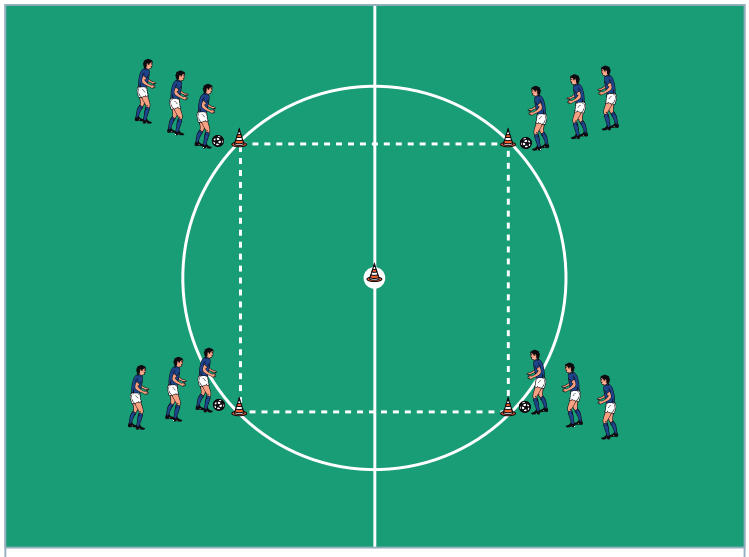
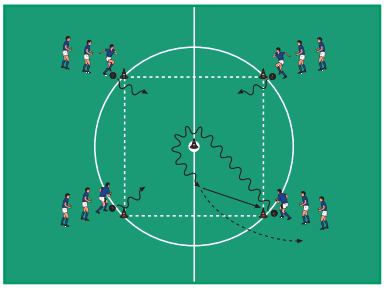
AUFWÄRMEN 1: Technik im Mittelkreis

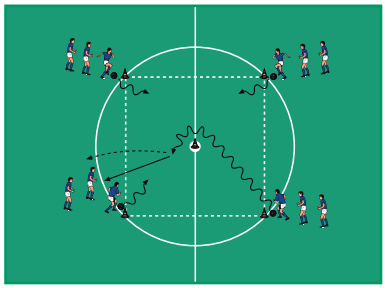
von Paul Schomann (23.08.2016)



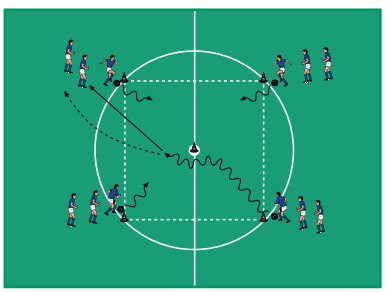
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Auf dem Mittelkreis mit Hütchen ein Quadrat errichten
- Auf dem Mittelpunkt 1 zentrales Hütchen aufstellen
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den äußeren Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Übung 1

- Der erste Spieler jeder Gruppe dribbelt um das mittlere Hütchen und passt zum nächsten Spieler am Starthütchen.
- Der Passempfänger läuft dem Ball entgegen, nimmt wieder zum zentralen Hütchen an und mit usw.
- Jeder Passgeber stellt sich wieder am Starthütchen an.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt kappen die Spieler den Ball hinter dem mittleren Hütchen im Uhrzeigersinn zur Seite und passen zum nachfolgenden Spieler am jeweils nächsten Hütchen.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel nach und stellen sich am nächsten Hütchen wieder an.

Übung 3

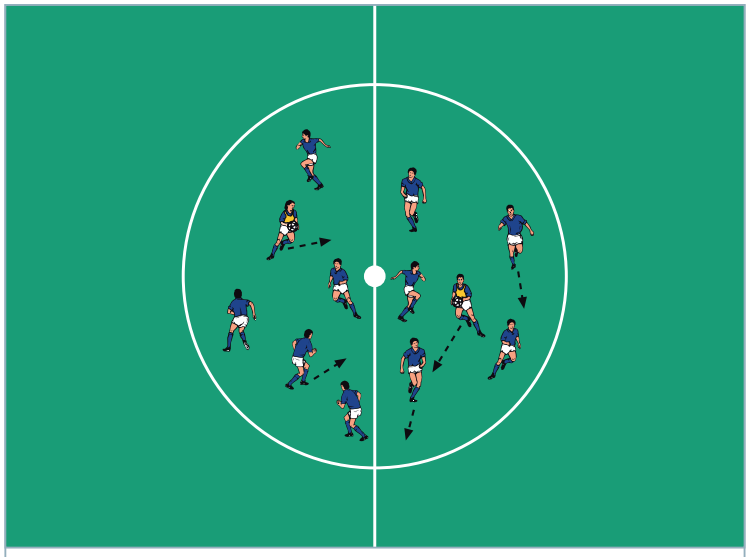
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler am mittleren Hütchen vorbei und passen zum nachfolgenden Spieler auf der jeweils gegenüberliegenden Seite.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel nach und stellen sich auf der anderen Seite wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem mittleren Hütchen Finten ausführen (Übersteiger, Schere usw.).
- Den Blick vom Ball lösen, die Umgebung beobachten und Zusammenstöße vermeiden.
- Jeden Pass nur nach Blickkontakt mit dem Passempfänger zuspielen. Der Spieler ohne Ball muss zum Ball entgegentreten.
- Die Torhüter trainieren individuell.

AUFWÄRMEN 2: Fangen im Mittelkreis

von Paul Schomann (23.08.2016)



Organisation

- Den Mittelkreis als Spielfeld nutzen
- 2 Fänger tragen je 1 Ball in der Hand
- Alle anderen Spieler verteilen sich ohne Ball frei im Kreis

Ablauf

- Die Fänger versuchen, die anderen Spieler durch Berühren mit dem Ball am Rücken zu fangen.
- Jeder gefangene Spieler erhält den Ball und wird neuer Fänger.
- Welcher Spieler wird am wenigsten gefangen?

Variationen

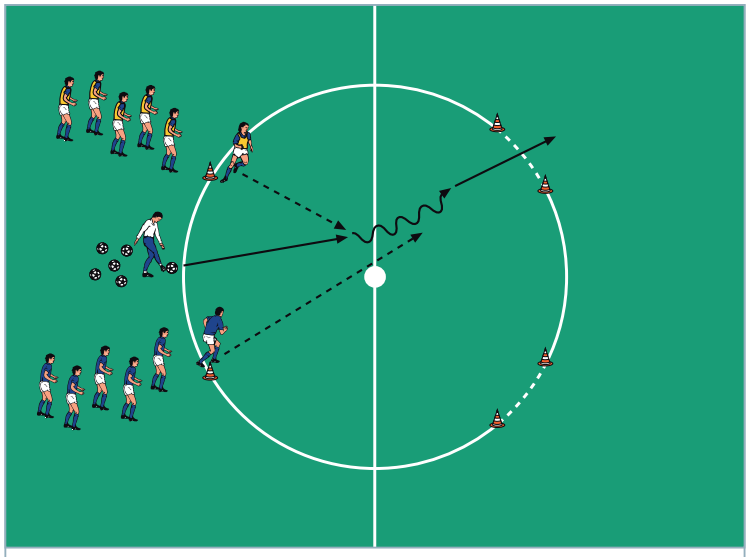
- Alle Spieler mit Ball. Die Fänger dribbeln durchs Feld und tragen zusätzlich einen Ball in der Hand, mit dem sie die dribbelnden Läufer am Rücken berühren sollen.

Tipps und Korrekturen

- Verlässt ein Spieler den Mittelkreis, gilt er als gefangen und wird neuer Fänger.
- Das Abschlagen mit dem Ball am Rücken fördert fußballtypische Ausweich- und Fintierbewegungen.
- Alle Spieler sollen möglichst immer in Bewegung sein. Dafür die Anzahl der Fänger gegebenenfalls erhöhen.
- Die Torhüter trainieren individuell.

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Mittelkreis

von Paul Schomann (23.08.2016)



Organisation

- Auf einer Seite des Mittelkreises 2 Hütchentore (Breite: 2 Meter) markieren, auf der anderen 2 Starthütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den beiden Teams

Ablauf

- Der Trainer spielt schräg zum ersten Spieler einer Mannschaft ins Feld.
- Gleichzeitig läuft auch der erste Spieler der anderen Mannschaft ins Spielfeld.
- 1 gegen 1 auf die beiden Hütchentore. Der Ballbesitzer darf bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis 1 Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Anschließend spielt der Trainer zum nächsten Spieler der anderen Mannschaft ein.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

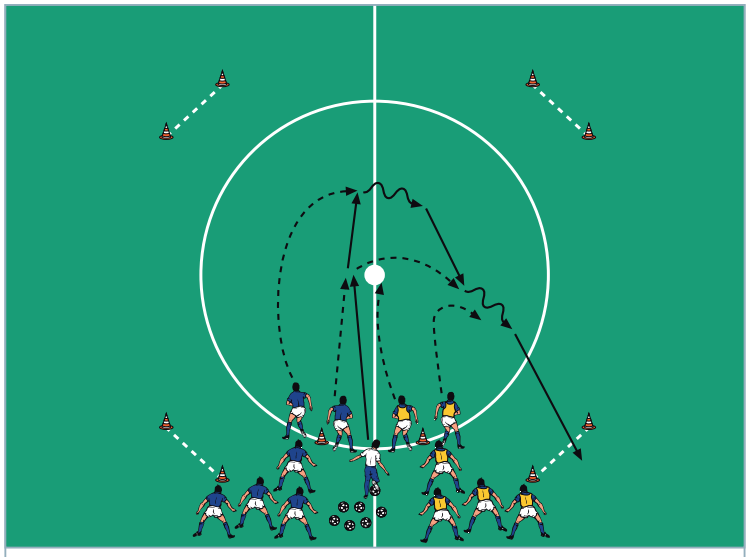
- Der Trainer wirft hoch ein.
- Der Trainer wirft/spielt von unterschiedlichen Positionen ein.
- Der Trainer spielt unterschiedliche Bälle (Mini-, Soft-, Tennisbälle) ein.

Tipps und Korrekturen

- Die Position der Tore ermuntert den Ballbesitzer zum Einsatz von Finten, Stopp- und Startaktionen sowie Abdrehbewegungen.
- Nur Angriffsaktionen korrigieren. Deshalb vor allem den Spieler mit Ball coachen.
- Verschossene Bälle direkt zurückholen lassen.
- Falls vorhanden, Mini- statt Hütchentore nutzen.
- Die Torhüter trainieren individuell.

HAUPTTEIL 2: 2 gegen 2 im Mittelkreis

von Paul Schomann (23.08.2016)



Organisation

- Das Spielfeld beibehalten
- Außerhalb des Mittelkreises in einem Abstand von 3 Metern 2-mal 2 Hütchentore (Breite: 2 Meter) markieren
- 2 Starthütchen aufstellen und die Mannschaften dort postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den beiden Teams

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt laufen je 2 Spieler zum 2 gegen 2 ins Feld. Jedes Paar greift auf 2 Tore an und verteidigt die anderen beiden.
- Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

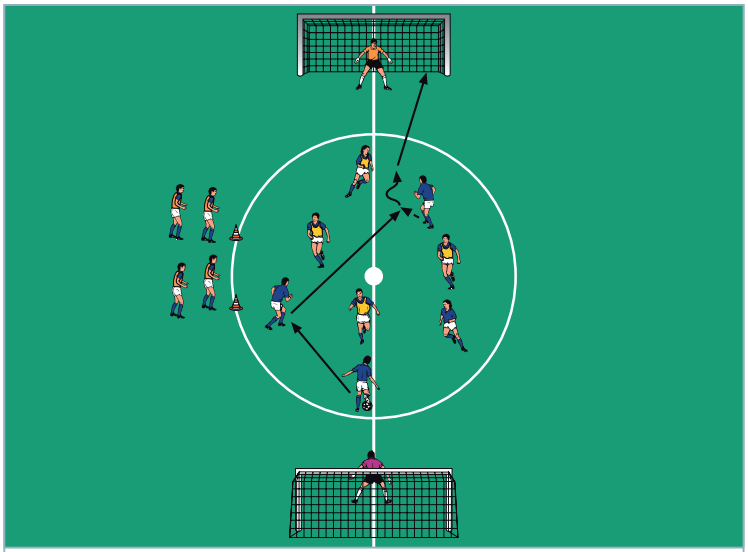
- Der Trainer wirft hoch ein.
- Der Trainer wirft/spielt von unterschiedlichen Positionen ein.
- Der Trainer spielt unterschiedliche Bälle (Mini-, Soft-, Tennisbälle) ein.
- Je 3 Spieler starten zum 3 gegen 3 ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Tore dürfen nur per Pass aus dem Mittelkreis erzielt werden.
- Ist die Aktion zu schnell beendet, gegebenenfalls einen zweiten Ball einspielen.
- Verschossene Bälle direkt zurückholen lassen.
- Falls vorhanden, Mini- statt Hütchentore nutzen.
- Die Torhüter trainieren individuell.

SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4 im Mittelkreis

von Paul Schomann (23.08.2016)



Organisation

- Das Spielfeld beibehalten
- Die Hütchentore entfernen
- 5 Meter außerhalb des Mittelkreises 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufstellen
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 im Mittelkreis. Das dritte Team pausiert.
- Treffer können nur durch einen Schuss aus dem Mittelkreis erzielt werden.
- Nach jeweils 2 Minuten wechseln die Verlierer mit der pausierenden Mannschaft Position und Aufgabe. Der Sieger von zuvor bleibt in Ballbesitz.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- Die Torhüter sind neutral. Die Spieler können auf beiden Toren Treffer erzielen.
- Das Spielfeld bis zu den Toren verlängern. Tore aus dem Mittelkreis zählen doppelt.
- Per Trainerkommando vorgeben, ob auf dem verlängerten Spielfeld oder nur im Kreis gespielt werden soll.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter bringen den Ball nach einem Torabschluss durch Abwerfen oder -rollen wieder ins Spiel.
- Bei eigenem Ballbesitz den sich bietenden Platz im Mittelkreis möglichst vollständig ausnutzen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.