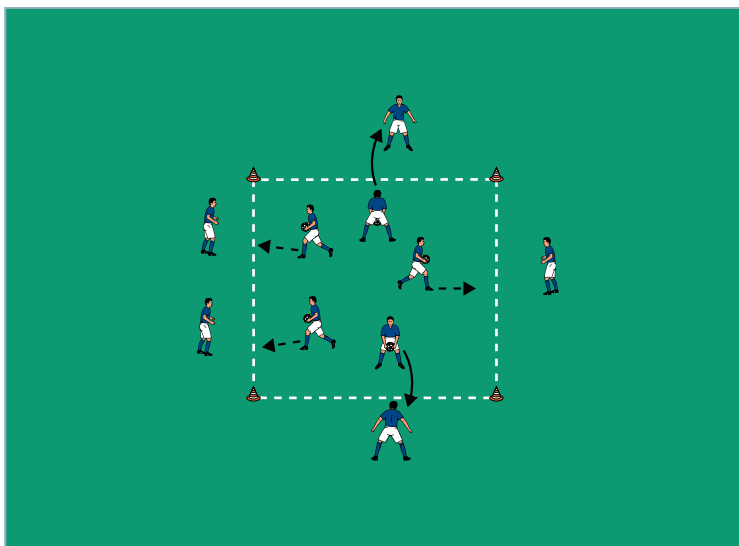


AUFWÄRMEN 1: Warm-Up

von Jens Prawitt (06.09.2016)



Organisation

- Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler in 2 Gruppen einteilen
- Eine Gruppe mit Ball in der Hand im Feld und die andere ohne Ball außerhalb postieren

Ablauf

- Zu Beginn stellen sich jeweils 2 Spieler gegenüber und spielen sich volley aus der Hand zu.
- Nach 2 Minuten bewegt sich eine Gruppe mit Ball in der Hand frei im Feld: Die Spieler suchen sich außen einen Partner und werfen halbhoch zu. Der Passempfänger spielt per Volley mit dem Spann zurück. Der Spieler im Feld fängt und sucht sich einen neuen Partner.
- Aufgabenwechsel nach 3 Minuten.

Variationen

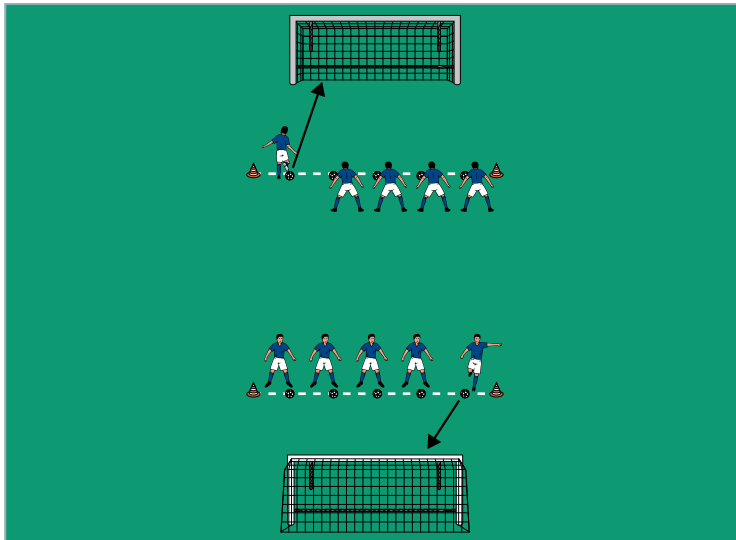
- Nur mit rechts/links zuspielen.
- Den Volley des Partners kurz in die Bewegung mitnehmen, den Ball aufnehmen und einen neuen Partner suchen.
- Positionswechsel: Der Spieler im Feld passt per Volley aus der Hand nach außen und läuft seinem Pass nach. Der Spieler außen fängt, wechselt ins Feld und sucht einen neuen Partner.

Tipps und Korrekturen

- Zum Einstimmen zu Beginn des Training dribbeln die Spieler mit verschiedenen Aufgaben im Feld (z. B. nur mit rechts/links, Innenseite, Außenseite, mit der Sohle ziehen, Jonglieren usw.)
- Beidfüßigkeit schulen und im Wechsel mit rechts/links zuspielen.
- Den Ball nur mit dem Spann zuspielen. Dazu den Fuß fixieren und kontrolliert zum Partner spielen.

AUFWÄRMEN 2: Torschuss aus dem Stand

von Jens Prawitt (06.09.2016)



Organisation

- Zwei Tore 30 Meter gegenüber aufstellen
- In die Winkeln der Tore jeweils ein Seil hängen und das Tor in 1 Meter Höhe abspannen
- 8 Meter vor jedem Tor eine Schusslinie markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Tore verteilen
- Die Spieler legen die Bälle nebeneinander auf der Schusslinie ab und stellen sich dahinter auf

Ablauf

- Die Gruppen üben parallel.
- Die Spieler schießen nacheinander per Vollspannstoß auf das Tor.
- Dabei versuchen sie flach unter der Abspannung herzuschießen.
- Nachdem alle Spieler geschossen haben, die Bälle sammeln, auf der Schusslinie ablegen und erneut auf das Tor abschließen.

Variationen

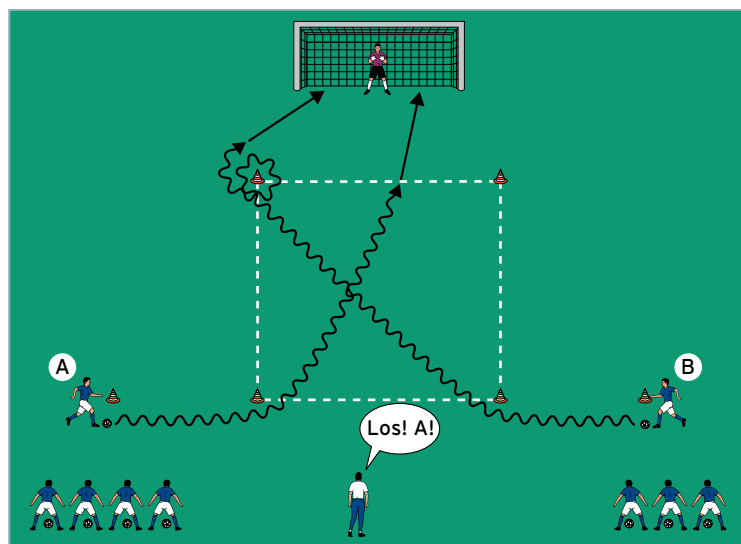
- Nur mit rechts/links schießen.
- Die Spieler versuchen, die Seile in den Winkeln zu treffen.
- Die Spieler versuchen, das Tor oberhalb der Abspannung zu treffen.
- Die unteren Ecken des Tores mit Hütchen markieren: Die Spieler versuchen, flach in die Ecken abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler nur mit dem Vollspann abschließen.
- Beim Schuss steht das Standbein neben dem Ball. Der Standfuß zeigt in Schussrichtung.
- Abwechselnd mit beiden Füßen abschließen.
- Gerade zum Ball anlaufen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss aus dem Dribbling

von Jens Prawitt (06.09.2016)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- 10 Meter seitlich neben dem Feld je 1 Starthütchen markieren
- 2 Gruppen A und B bilden und die Spieler mit Ball an den Starthütchen aufstellen
- Der Trainer postiert sich zwischen den Starthütchen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler A und B in das Feld.
- Derjenige, der das Feld zuerst erreicht hat, dribbelt auf das Tor zu und schießt innerhalb des Feldes ab.
- Der zweite Spieler dribbelt zunächst um das diagonale Hütchen und schießt zeitversetzt.
- Nach 4 Minuten die Seiten tauschen.

Variationen

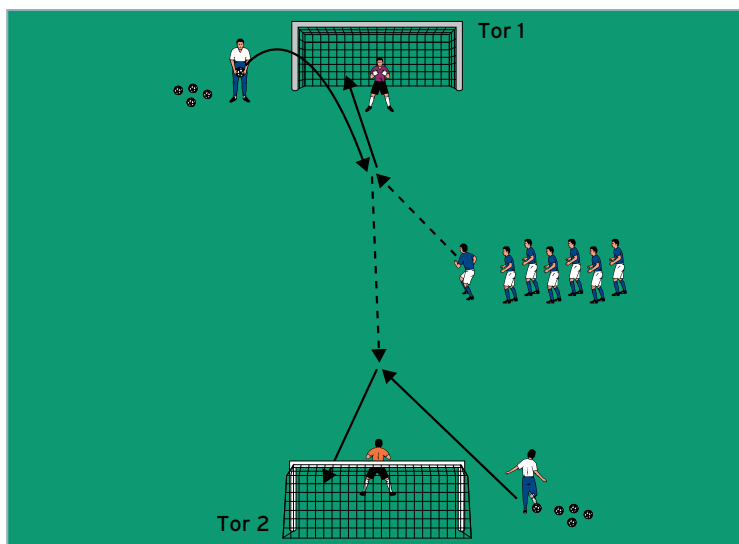
- Wettbewerb: Welches Team erzielt in 4 Minuten die meisten Treffer?
- Den Ball in der Hand tragen, in das Feld laufen, ihn dort fallenlassen und nach dem ersten Bodenkontakt abschließen.
- Den Ball in der Hand tragen, in das Feld laufen und per Volley aus der Hand auf das Tor schießen.

Tipps und Korrekturen

- Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- Darauf achten, dass die Spieler nur per Vollspannstoß abschließen.
- Den Spieler laut aufrufen, der zuerst ins Feld gedribbelt ist.
- Die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- A schießt nur mit rechts, B nur mit links ab.

HAUPTTEIL 2: Doppel-Abschluss aus dem Lauf

von Jens Prawitt (06.09.2016)



Organisation

- Zwei Tore mit Torhütern 30 Meter gegenüber aufstellen
- Jeweils 1 Trainer postiert sich mit Bällen neben einem Tor
- Die Spieler stellen sich ohne Ball zwischen den Toren auf

Ablauf

- Der erste Spieler startet, läuft zu Tor 1 und schießt den zugeworfenen Ball des Trainers per Kopf ab.
- Danach direkt zum Tor gegenüber laufen, und das flache Zuspiel per Vollspannstoß abschließen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann auf das Tor 1 abgeschlossen hat.

Variationen

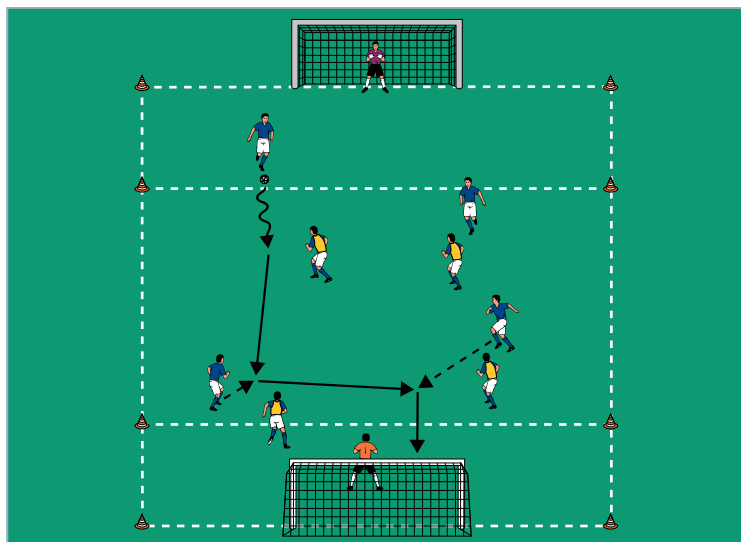
- Per Volley mit dem Spann auf das Tor 1 abschließen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Spieler übernehmen die Aufgabe der Zuspieler.
- Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt bei 5 Durchläufen die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Die Spieler sorgen dafür, dass die Trainer stets genug Bälle haben.
- So aufstellen, dass die Spieler in der Aktion nicht gestört werden.
- Beidfüßigkeit schulen und abwechselnd mit rechts und links abschließen.

SCHLUSSTEIL: Provozierte Fernschüsse

von Jens Prawitt (06.09.2016)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Vor jedem Tor eine 8 Meter tiefe Tabuzone markieren
- Zwei Mannschaften einteilen und die Spieler im Feld aufstellen

Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Treffer nach Torabschluss aus der Tabuzone zählen 1 Punkt, aus der Mittelzone 3 Punkte.
- Welches Team hat nach 6 Minuten die meisten Punkte gewonnen?

Variationen

- Treffer zählen nur aus der Mittelzone.
- In der Mittelzone mit freien Kontakten, in den Tabuzonen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Treffer mit dem schwachen Fuß zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die erhöhte Punktzahl nach Treffern aus der Mittelzone sorgt für viele Fernschüsse.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.