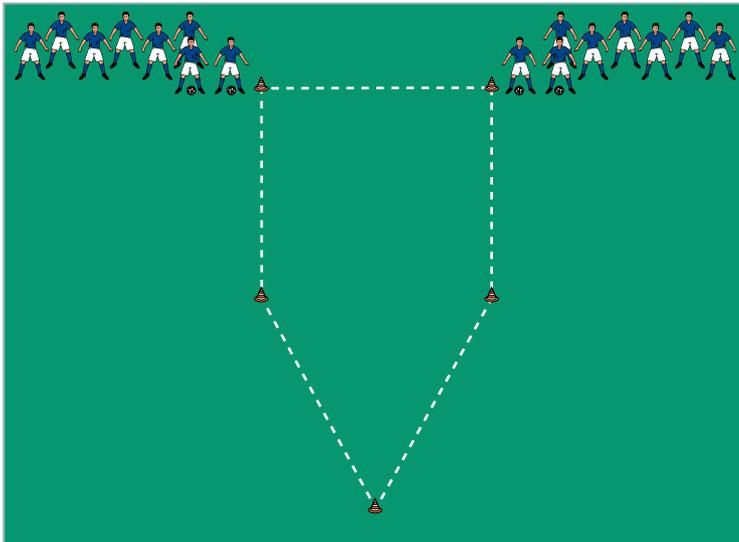
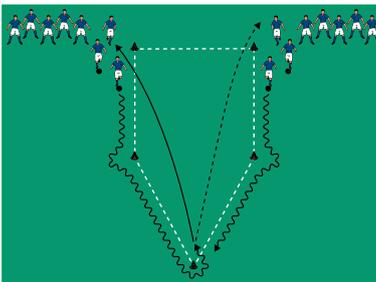


AUFWÄRMEN 1: Finten-Parcours

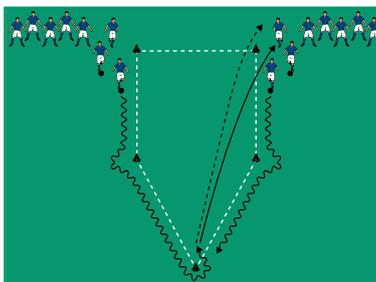
von Jörg Daniel (20.09.2016)



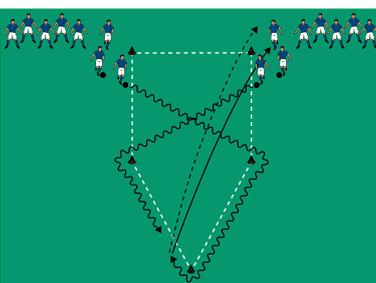
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten
- Jeweils 10 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen und 1 Wendehütchen markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- Die jeweils ersten beiden Spieler mit Ball

Ablauf

Übung 1

- Der erste Spieler jeder Gruppe dribbelt zum ersten Hütchen und führt davor eine Finte aus.
- Anschließend umdribbelt er das Wendehütchen, passt zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurück und stellt sich auf der anderen Seite wieder an.
- Der zweite Spieler startet, sobald der Vordermann am Fintenhütchen vorbeigedribbelt ist.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler vom Wendehütchen aus zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen und stellen sich ebenfalls dort an.

Übung 3

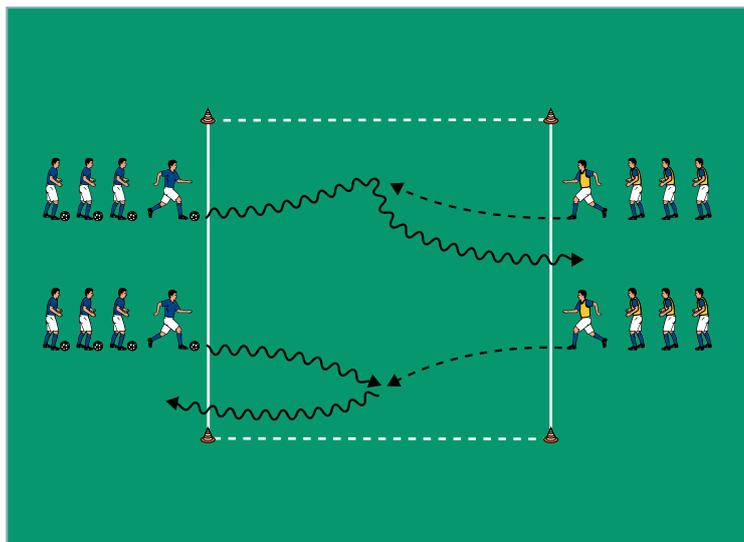
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen und führen dort die Finte aus.
- Anschließend umdribbeln sie das Wendehütchen, passen zum jeweils anderen Starthütchen und laufen ihrem Abspiel nach.

Tipps und Korrekturen

- Die Finten zunächst vorgeben (z.B. Körpertäuschung, Schussfinte, einfacher/doppelter Übersteiger).
- Nach der Finte das Dribbeltempo steigern.
- Die Finten zur Schulung der Beidfüßigkeit so ausführen lassen, dass die Spieler immer nach innen wegdribbeln.

AUFWÄRMEN 2: Linien spiel

von Jörg Daniel (20.09.2016)



Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils in 2 Gruppen hinter einer Grundlinie postieren
- Eine Mannschaft hat die Bälle

Ablauf

- Die ersten Spieler jeder Gruppe dribbeln/laufen zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Sie versuchen, jeweils die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln (= 1 Punkt).
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis eine Grundlinie überdribbelt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Welche Mannschaft gewinnt zuerst 10 Punkte?

Variationen

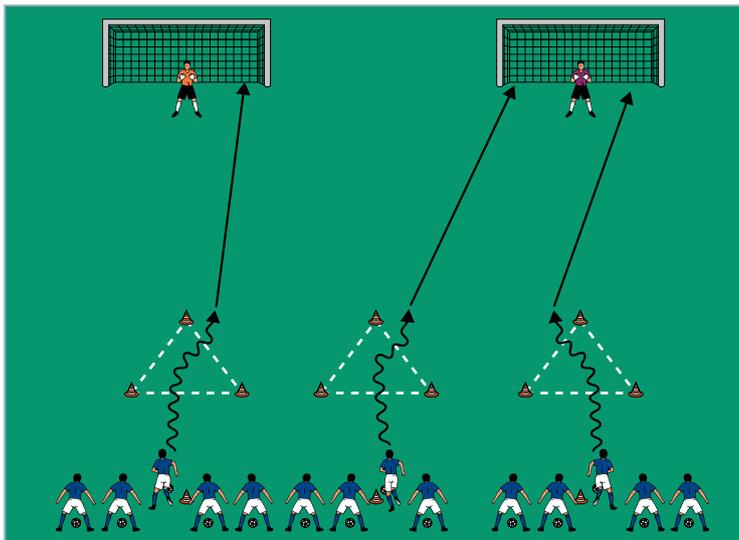
- Die Spieler mit Ball passen zum Gegner und werden Verteidiger.
- Die Spieler mit Ball werfen/spielen hoch zu den Gegnern und werden Verteidiger.
- Die gegenüberstehenden Spieler passen 3-mal hin und her, ehe sie zum 1 gegen 1 ins Feld starten.

Tipps und Korrekturen

- Im Feld laufen jeweils zwei 1-gegen-1-Situationen gleichzeitig ab. Dabei darf jeder Angreifer nur gegen 1 Verteidiger spielen.
- Den nächsten Durchgang erst dann starten, wenn beide 1-gegen-1-Situationen beendet sind.
- Den vorhandenen Spielraum stets mit möglichst hohem Tempo entschlossen nutzen.

HAUPTTEIL 1: Finten und Torschuss

von Jörg Daniel (20.09.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 20 Meter vor den Toren 3 Starthütchen markieren
- 5 Meter vor jedem Starthütchen mit Hütchen ein Fintendreieck errichten
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler an den beiden äußeren Starthütchen dribbeln ins Feld, führen im Hütchendreieck eine Finte aus und schießen auf das jeweilige Tor ab.
- Der erste Spieler am mittleren Hütchen startet, nachdem von beiden Seiten auf die Tore geschossen wurde. Nach seiner Finte im Hütchendreieck darf dieser Spieler das Tor frei wählen, auf das er abschließen möchte.
- Anschließend starten die nächsten beiden Spieler an den äußeren Hütchen.
- Nach ihrem Torschuss wechseln die Spieler jeweils im Uhrzeigersinn zum nächsten Starthütchen.

Variationen

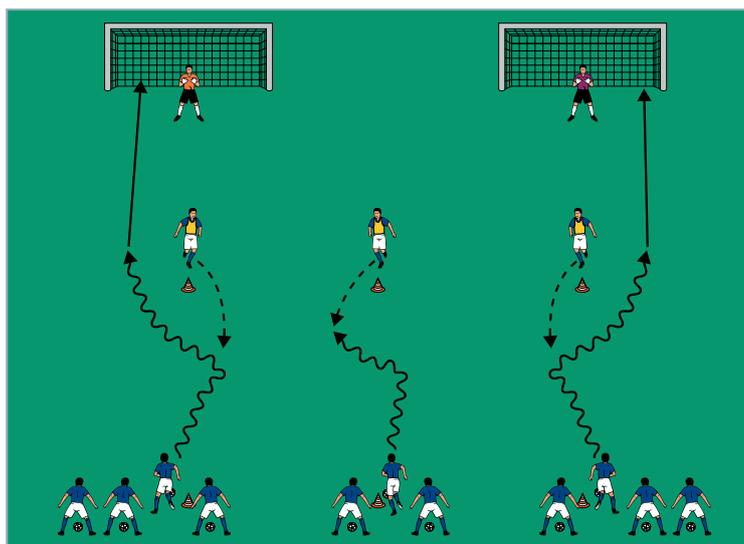
- Die Fintendreiecke vergrößern oder verkleinern.
- Die Spieler an den äußeren Starthütchen schießen jeweils auf das andere Tor ab.

Tipps und Korrekturen

- An den äußeren Hütchendreiecken die Finten nach außen durchführen lassen und das Dribbling nach innen fördern, um die Beidfüßigkeit zu schulen.
- Die Finten zunächst vorgeben (z.B. Körpertäuschung, Schussfinte, einfacher/doppelter Übersteiger).
- Nach der Finte möglichst schnell zum Torabschluss kommen.
- Gegebenenfalls eine Schusslinie vor den Toren markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Finten und 1 gegen 1

von Jörg Daniel (20.09.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Hütchendreiecke entfernen, stattdessen 3 Positionshütchen aufstellen
- Je Gruppe 1 Verteidiger bestimmen und am Positionshütchen postieren

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt führen die Spieler ihre Finten vor dem Verteidiger aus und versuchen, diesen im 1 gegen 1 auszuspielen.
- Anschließend schießen sie auf die Tore.
- Der Spieler am mittleren Hütchen startet, sobald die beiden anderen Angreifer geschossen haben. Nach seiner Finte und dem erfolgreichen 1 gegen 1 darf er sich das Tor aussuchen, auf das er abschließen möchte.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Linie zwischen den Starthütchen.
- Nach jedem 1 gegen 1 postieren sich die Angreifer als neue Verteidiger an den Positionshütchen, und die Verteidiger wechseln als neue Angreifer jeweils im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen.

Variationen

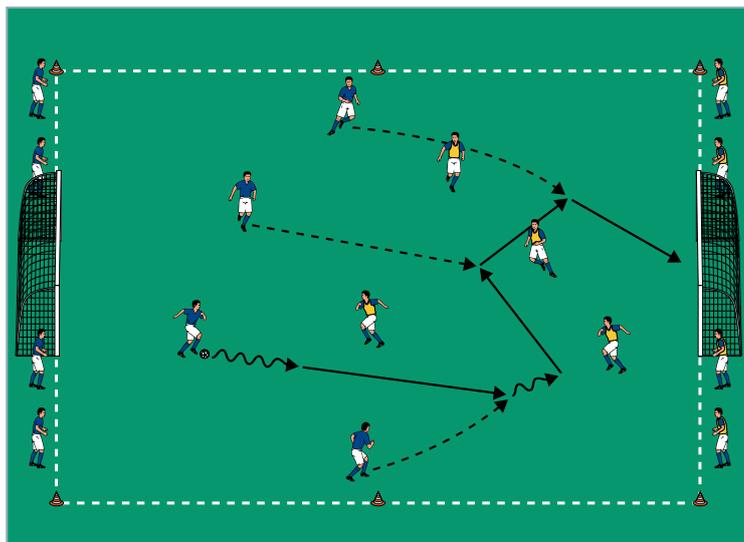
- Erobert ein Verteidiger den Ball, darf er ebenfalls auf das Tor abschließen.
- Die Torhüter spielen mit den Verteidigern zusammen und können gehaltene Bälle wieder zu den Verteidigern abrollen, die dann auf die Linie zwischen den Starthütchen kontern.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer den Korrekturschwerpunkt auf die Offensive legen. Verteidiger nur bei groben Fehlern korrigieren.
- Einfache Finten wie Körpertäuschungen und Schussfinten sind besonders effektiv.
- Je nach Leistungsstand die Distanz des Verteidigers zum Angreifer vergrößern, und dadurch die Aufgabe für die Angreifer erleichtern.
- Entschlossen in der Bewegung und möglichst stets vorwärts zum Tor agieren.

SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4 mit Wechseln

von Jörg Daniel (20.09.2016)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden
- Je 4 Spieler im Feld postieren, die anderen stellen sich hinter den Toren auf

Ablauf

- 4 gegen 4 ohne Torhüter.
- Wird der Ball ins Tor aus geschossen, wechseln die Spieler beider Teams mit den wartenden Spielern Position und Aufgabe. Die Ballbesitzer dribbeln von außen ein.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- 2 gegen 2 ohne Torhüter spielen.
- 3 gegen 3 mit Torhüter spielen.
- Pflichtkontakte vorgeben: Jeder Spieler muss den Ball mindestens dreimal berührt haben, bevor er abspielt. Torschüsse können aber auch schneller erfolgen.

Tipps und Korrekturen

- Das 4 gegen 4 mit Wechseln schult den präzisen Torabschluss.
- Beim Wechsel das Feld schnellstmöglich verlassen, um das Spiel der anderen nicht zu behindern.
- Verschossene Bälle sofort zurückholen, so dass stets ausreichend Ersatzbälle vorhanden sind.
- Gegebenenfalls die Spielzeit verlängern, indem die Spieler erst nach zwei ausgespielten Bällen wechseln.