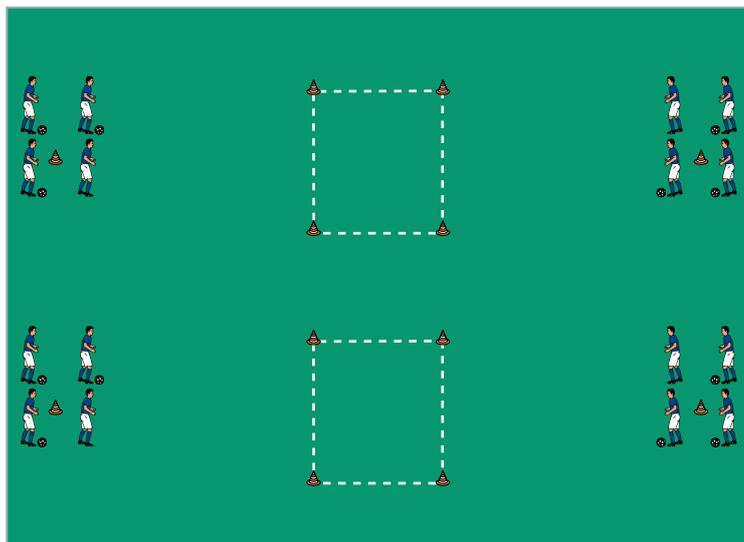
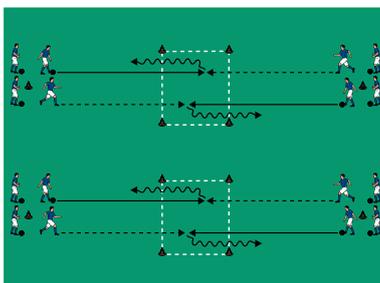


AUFWÄRMEN 1: Ballan-/ -mitnahme im Feld I

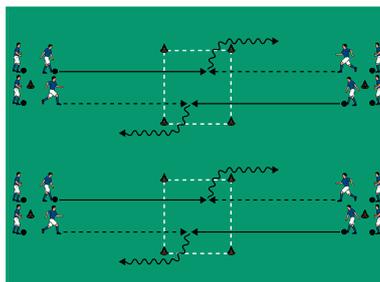
von Klaus Pabst (18.10.2016)



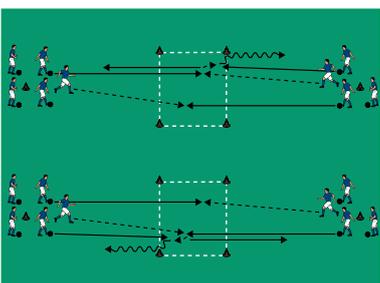
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 10 Meter vor und hinter jedem Feld 1 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- Der erste Spieler jeder Gruppe hat keinen Ball

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler jeder Gruppe laufen in das Feld und fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler gegenüber.
- Die Passempfänger nehmen das Zuspiel vorwärts zum gegenüberliegenden Starthütchen an und mit.
- Der Passgeber startet sofort nach seinem Zuspiel ebenfalls ins Feld und wird Passempfänger.

Übung 2

- Grundablauf wie in Übung 1.
- Jetzt nehmen die Spieler in der Drehung über eine Seitenlinie des Feldes zum eigenen Starthütchen zurück an und mit.

Übung 3

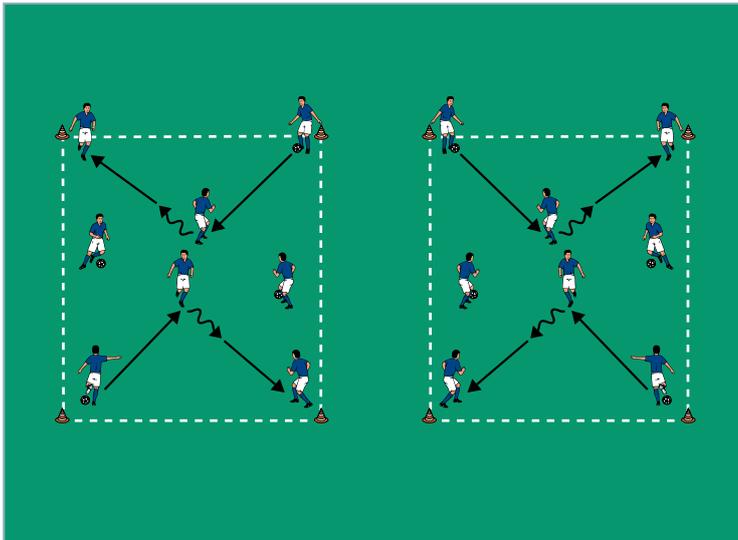
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt lassen die Passempfänger das erste Zuspiel auf die Anspieler zurückprallen.
- Anschließend drehen sie sich um und erhalten ein erneutes Zuspiel vom nächsten Passgeber am eigenen Starthütchen.
- Dieses nehmen sie in die Bewegung an und mit und stellen sich am eigenen Starthütchen wieder an.

Tipps und Korrekturen

- Den Zuspielen nach (Namens-) Zuruf und Blickkontakt entgegenstarten.
- Der Schwerpunkt der Übung ist die Ballan- und -mitnahme. Jedes Zuspiel eng und sicher am Fuß kontrollieren.
- Um den Ablauf zu erleichtern, die Spieler zunächst auf ein Trainerkommando starten lassen.
- Beherrschen die Spieler die An- und Mitnahme flacher Bälle, auch aus der Hand zuwerfen lassen, um die Kontrolle von hohen Zuspielen zu üben.

AUFWÄRMEN 2: Ballan-/-mitnahme im Feld II

von Klaus Pabst (18.10.2016)



Organisation

- Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- An jedem Eckhütchen 1 Spieler mit Ball postieren
- Alle anderen Spieler gleichmäßig in den Feldern verteilen

Ablauf

- Die Spieler im Feld fordern Zuspiele von den Passgebern an den Eckhütchen.
- Diese nehmen sie an und mit und passen zu einem Passgeber ohne Ball an einem anderen Hütchen.
- Nach jeweils 1 Minute die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

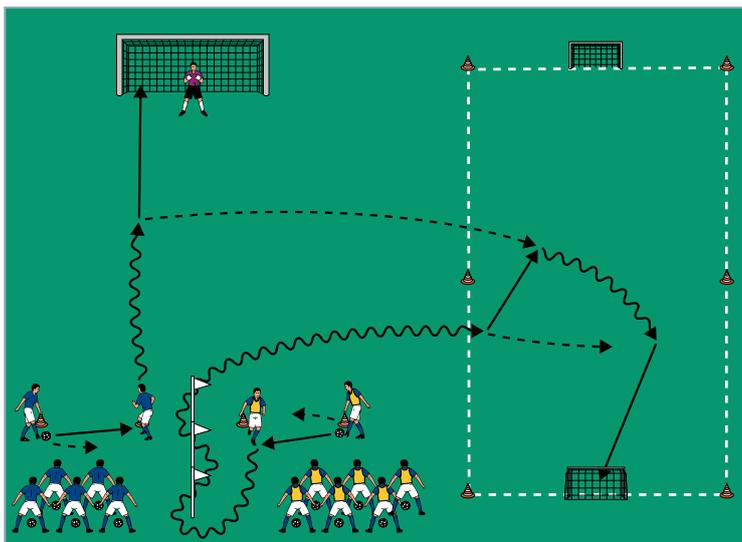
- Die Zuspieler an den Eckhütchen halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch zu.
- 2 Zuspieler an den Eckhütchen passen flach, die beiden anderen werfen/spielen volley hoch zu.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler im Feld dauerhaft in Bewegung sind und die Zuspieler stets aktionsbereit auf den Fußballern agieren.
- Den Zuspielen nach (Namens-)Zuruf und Blickkontakt entgegenstarten.
- Die Zuspiele innerhalb des Feldes kontrollieren. Dabei den Blick vom Ball lösen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Möglichst keinen Ball aus dem Feld springen lassen.
- Jede Ballan- und -mitnahme mit einem Schulterblick verbinden, um auch den Raum im eigenen Rücken zu überblicken.

HAUPTTEIL 1: Ballan-/-mitnahme und 1 gegen 1

von Klaus Pabst (18.10.2016)



Organisation

- 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen markieren
- In der Mitte hinter den Hütchen mit 3 Stangen einen Stangenslalom errichten
- Seitlich neben dem Tor ein 15 x 10 Meter großes Feld mit Miniretoren markieren
- Je 1 Spieler ohne Ball an den inneren Hütchen postieren
- Die übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die ersten Spieler an den Starthütchen zu den Spielern an den mittleren Hütchen.
- Der Spieler, der das Zuspiel vom linken Starthütchen erhält, nimmt dieses sofort in Richtung Tor mit und schließt ab.
- Anschließend läuft er als Angreifer ins Spielfeld.
- Gleichzeitig nimmt der andere Passempfänger das Zuspiel vom rechten Starthütchen an und mit und dribbelt durch den Stangenslalom.
- Danach dribbelt er in das Feld, passt zum Angreifer und wird Verteidiger.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel an die Hütchen nach und werden Passempfänger.
- Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler an jeweils anderen Starthütchen wieder an.

Variationen

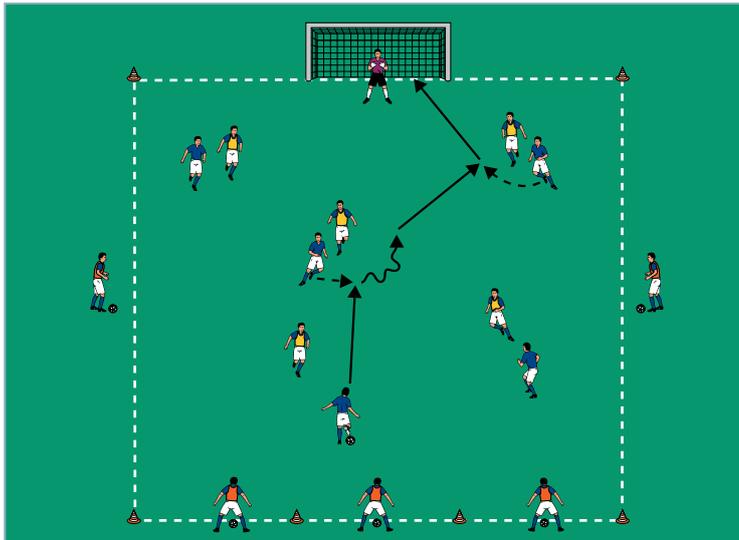
- Die Spieler an den Starthütchen halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch zu.
- 1 Passgeber passt flach, der andere wirft/spielt aus der Hand hoch zu.
- Jeder Treffer – sowohl beim Torschuss als auch im 1 gegen 1 – ergibt je 1 Punkt. Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Falls keine Miniretoren vorhanden sind, Hütchen- oder Stangentore verwenden.
- Auf einen konzentrierten und gezielten Torschuss achten.
- Der Torschütze muss genügend Zeit haben, um nach seinem Schuss als Angreifer in das Spielfeld laufen zu können. Den Slalom gegebenenfalls verlängern.
- Stets auf eine korrekte Ballan- und -mitnahme achten und diese im Detail korrigieren.

SCHLUSSTEIL: Spiel auf 1 Tor

von Klaus Pabst (18.10.2016)



Organisation

- Vor 1 Tor mit Torhüter ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- 3 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen
- 2 Teams treten im Feld gegeneinander an
- Die Spieler des dritten Teams mit Bällen außerhalb des Feldes als Anspieler postieren

Ablauf

- Blau greift auf das Tor mit Torhüter an, Rot verteidigt das Tor und spielt auf Ballhalten.
- Wird ein Ball aus dem Feld gespielt, passen die Anspieler C nacheinander einen neuen Ball zu Blau.
- Erzielt Blau einen Treffer, spielt der Torhüter zu Rot ein.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für Blau, 5 Zuspiele von Rot innerhalb der eigenen Mannschaft ergeben 1 Punkt für Rot.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis jeder Anspieler 1 Ball ins Feld gespielt hat.
- Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Zuspieler halten die Bälle in den Händen und werfen/spielen volley hoch ein.
- 3 Zuspieler passen flach, die anderen beiden werfen/spielen aus der Hand hoch ein.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Anspieler das Spielgeschehen ständig verfolgen und stets aktionsbereit sind. Sie müssen nach Blickkontakt und Entgegenstarten der Passempfänger zielgenau in deren Fuß bzw. in den Lauf passen.
- Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Die Bälle sollen nicht zu schnell 'verspielt' werden.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.