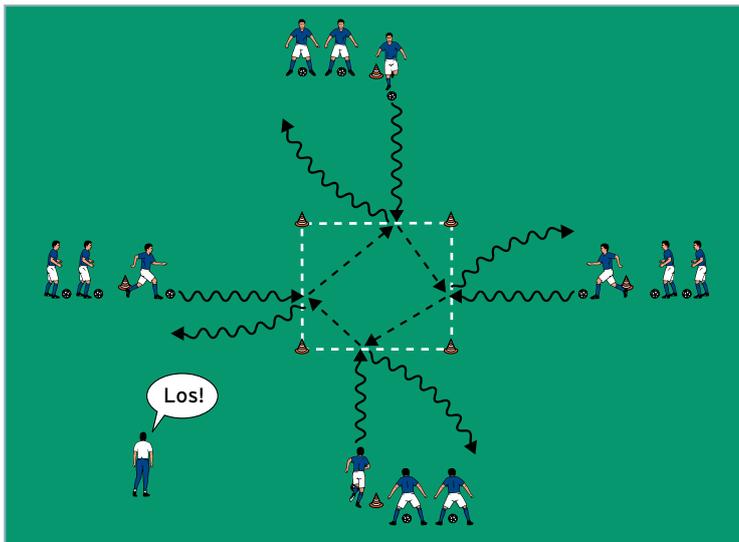


AUFWÄRMEN 1: Kontroll-Feld I

von Paul Schomann (18.10.2016)



Organisation

- 4 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern rautenförmig zueinander aufstellen
- Zwischen den Starthütchen ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen den Ball auf der Seitenlinie des kleinen Feldes, laufen zum nächsten Ball nach links und nehmen diesen zum linken Starthütchen mit.
- Bei der anderen Gruppe anstellen usw.

Variationen

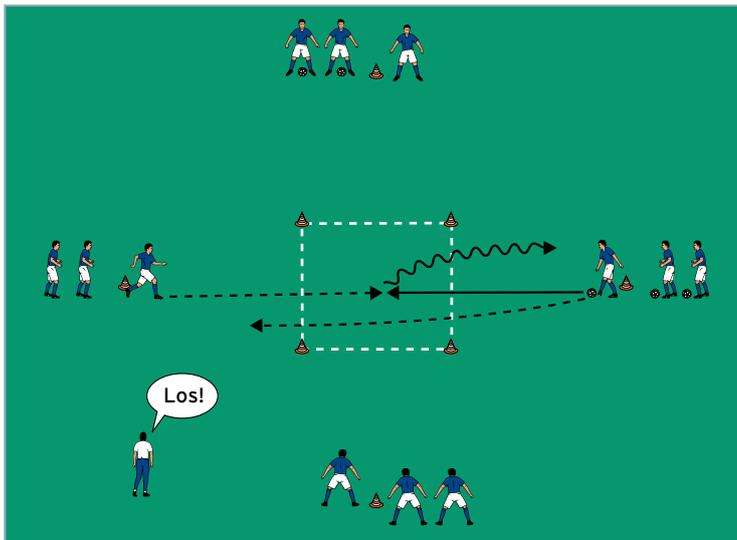
- Zum Ball nach rechts laufen und diesen zum rechten Starthütchen mitnehmen.
- Zum Ball gegenüber laufen und diesen zum Starthütchen gegenüber mitnehmen.
- Zum Ball gegenüber laufen und diesen zu irgendeinem anderen Starthütchen mitnehmen.
- Eine Zahl 1 bis 3 aufrufen, wobei die Spieler bei "1" den linken Ball, bei "2" den rechten und bei "3" den Ball gegenüber mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer jeden Durchgang durch Zuruf starten. Später stimmen sich die Spieler ab und starten eigenständig.
- Zunächst den Ball in der Hand tragen und auf der Seitenlinie des kleinen Feldes ablegen. Später den Ball im Dribbling sicher mit der Fußsohle stoppen.
- Den Ball mit der Innen- oder Außenseite ins Dribbling mitnehmen.
- Den ersten Ballkontakt der Spieler bei der Mitnahme beachten und korrigieren.

AUFWÄRMEN 2: Kontroll-Feld II

von Paul Schomann (18.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Spieler an 2 Starthütchen nebeneinander haben Bälle

Ablauf

- Der erste Spieler ohne Ball von einem Starthütchen läuft ins Feld und fordert ein Zuspiel vom Spieler am Starthütchen gegenüber.
- Das Zuspiel zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.
- Der Zuspieler läuft durch das Feld zum Starthütchen gegenüber.
- Sobald die Spieler das Feld verlassen haben, startet der erste Spieler ohne Ball vom anderen Starthütchen.

Variationen

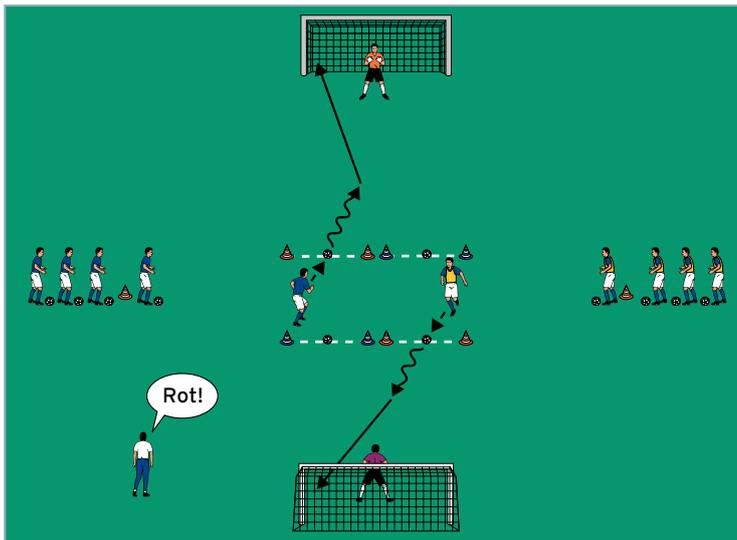
- Das Zuspiel zur Seite aus dem Feld heraus zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.
- Das Zuspiel zur Seite aus dem Feld heraus zum anderen seitlichen Starthütchen an- und mitnehmen.
- Das Zuspiel im Feld vom seitlichen Starthütchen fordern und den Pass zum Starthütchen gegenüber an- und mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Den Ablauf vereinfachen und verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen. Als Trainer das Hütchen aufrufen, von dem der jeweilige Spieler starten soll.
- Den Spieler so anspielen, dass er innerhalb des Feldes annehmen kann. Den Ball zuspielen, sobald der Spieler ohne Ball losläuft.
- Den Pass nie im Stand, sondern stets nach vorne oder zur Seite in die Bewegung mitnehmen.
- Kurz andribbeln und stets aus der Bewegung zuspielen.

HAUPTTEIL 1: Ruhender Ball

von Paul Schomann (18.10.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern 30 Meter gegenüber aufstellen
- Mittig zwischen den Toren vier 2 Meter breite Hütchentore mit 2 Farben gegenüber markieren und in jedes Hütchentor 1 Ball legen
- Jeweils mittig neben zwei Hütchentoren ein Starthütchen aufstellen und die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen
- Die ersten Spieler ohne Ball zwischen jeweils zwei Hütchentoren gegenüber postieren.

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines Hütchentores aufruft.
- Die Spieler laufen zum Ball im aufgerufenen Hütchentor, nehmen ins Dribbling zum Tor mit und schießen.
- Die nächsten Spieler ersetzen den verspielten Ball und stellen sich wieder mittig zwischen den Hütchentoren auf.

Variationen

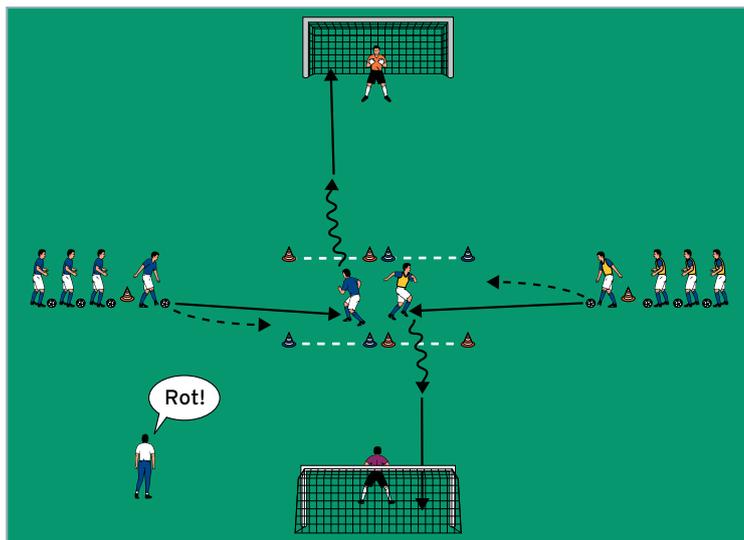
- Die Spieler laufen zum Ball im nicht aufgerufenen Hütchentor.
- Die Hütchentore mit jeweils einer weiteren anderen Farbe bezeichnen und nur diese beiden Farben verwenden.
- Alle vier Farben verwenden.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Bälle aus dem Hütchentor mit der Fußinnen- oder -außenseite mitnehmen. Direktschüsse sind nicht erlaubt.
- Die Ballkontakte bis zum Torschuss begrenzen. Spätestens mit dem dritten oder sogar zweiten Ballkontakt schießen lassen.
- Die Torhüter entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

HAUPTTEIL 2: Zugespielter Ball

von Paul Schomann (18.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Hütchentore ohne Bälle markieren

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang indem er die Farbe eines Hütchentores aufruft.
- Die ersten Spieler von den Starthütchen passen zu den Spielern im Feld, die durch das aufgerufene Hütchentor zum jeweiligen Tor an- und mitnehmen und schießen.
- Die Zuspeler laufen ins Feld nach.

Variationen

- Durch das nicht aufgerufene Hütchentor an- und mitnehmen.
- Die Hütchentore mit jeweils einer weiteren anderen Farbe bezeichnen und nur diese beiden Farben verwenden.
- Alle vier Farben verwenden.
- Die Spieler im Feld laufen nach dem Farbzuruf des Trainers zunächst ins andere Feld und nehmen dann das Zuspel durch das aufgerufene Hütchentor zum Torschuss an und mit.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- Die Bälle so in den Lauf des Spielers zuspelen, dass er mit der Innen- oder Außenseite mitnehmen kann.
- Die Ballkontakte bis zum Torschuss begrenzen. Spätestens mit dem dritten oder sogar zweiten Ballkontakt schießen lassen.
- Die Torhüter entweder nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

