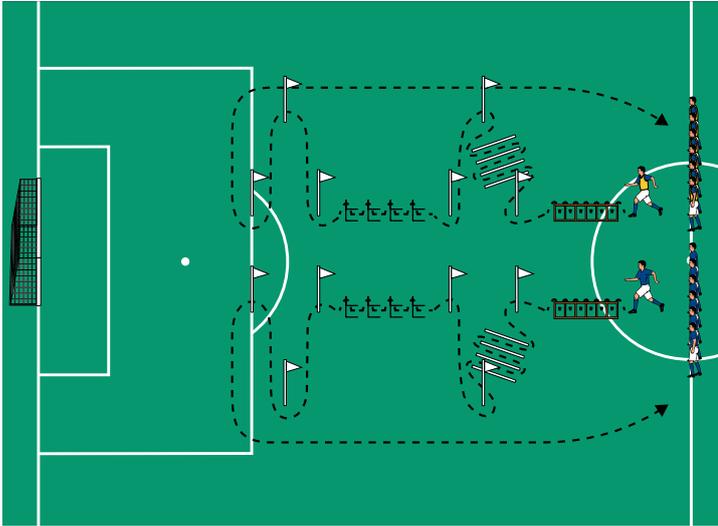


## THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KOORDINATIONS PARCOURS

##### ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie 2 Parcours mit Stangen, Koordinationsleitern und Minihürden errichten
- ▶ 2 Teams einteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen nacheinander durch den Geschicklichkeitsparcours.
- ▶ Sie durchlaufen die Koordinationsleitern mit verschiedenen Aufgaben (z. B. 2 Kontakte, rückwärts usw.).
- ▶ Anschließend laufen sie um die Stangen (z. B. Seitsteps, vor-/rückwärts usw.), überspringen die Minihürden (z. B. ein-/beidbeinig) und laufen im Slalom um die Stangen.
- ▶ Anschließend laufen sie außen um die Parcours herum zur eigenen Gruppe zurück.

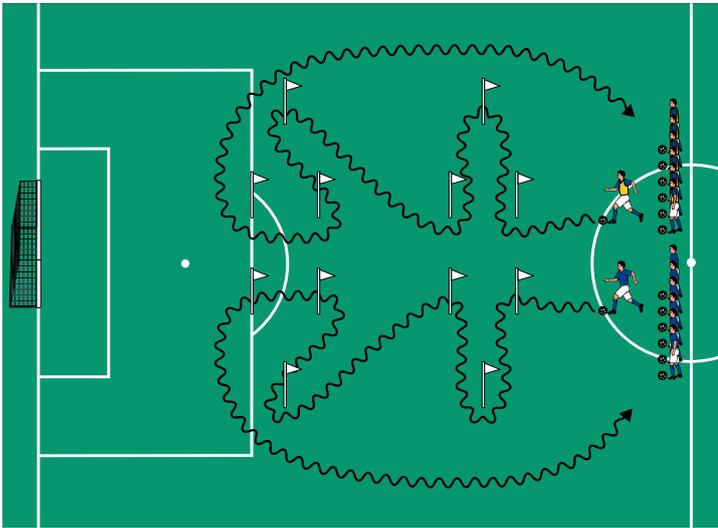
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Geschicklichkeitsaufgaben in den Parcours variieren.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren. Sie laufen frei im Mittelkreis umher und führen Übungen aus dem Lauf-ABC durch (z. B. Anfersen, Skippings usw.). Der Trainer ruft eine Zahl auf, die aufgerufenen Spieler starten durch den Parcours, kehren anschließend in den Mittelkreis zurück usw.
- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Mittelkreis umher. Auf das Trainerkommando lassen die aufgerufenen Spieler ihre Bälle liegen und laufen durch den Parcours.
- ▶ Den Ball in Vorhalte vor der Brust durch den Parcours tragen.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Startaufstellung?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stehen keine Koordinationsleitern zur Verfügung, alternativ Ringe oder weitere Stangen verwenden.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler alle Laufaufgaben technisch einwandfrei durchführen.
- ▶ Die Bewegungen gegebenenfalls im Detail korrigieren.

## THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DRIBBELPARCOURS

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Stangen weiter verwenden
- ▶ Die Koordinationsleitern, flachen Stangen und Minihürden entfernen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die Stangen.
- ▶ Anschließend dribbeln sie außen um die Parcours herum zur eigenen Gruppe zurück. bis zum Strafraum und kehren anschließend außen vorbei wieder zurück zur Startposition.

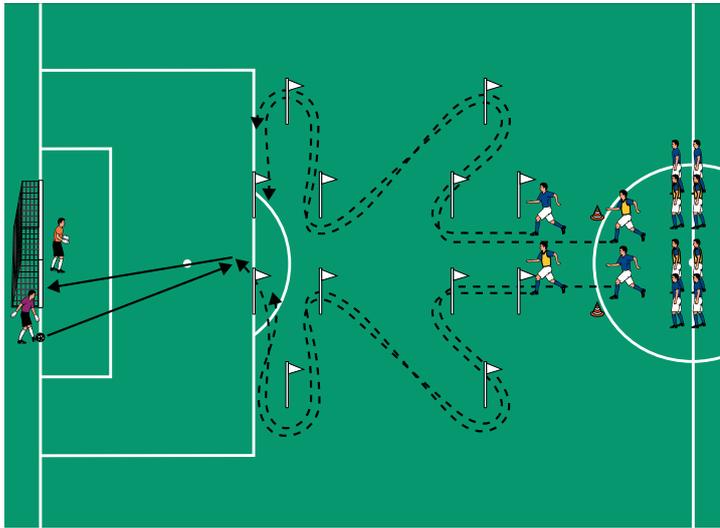
##### VARIATIONEN

- ▶ Den Dribbelweg zwischen den Stangen variieren.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren. Sie dribbeln frei im Mittelkreis umher und führen frei wählbare Finten aus (z. B. Schere, Übersteiger usw.). Der Trainer ruft eine Zahl auf, die aufgerufenen Spieler dribbeln durch den Slalomparcours, kehren anschließend in den Mittelkreis zurück usw.
- ▶ Die Stangen vollständig umdribbeln.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Startaufstellung?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein beidfüßiges Dribbling achten.
- ▶ Das Dribbling zwischen den Stangen mit höchstmöglichem Tempo durchführen. Danach langsam zum Mittelkreis zurückdribbeln.
- ▶ Eine enge Ballführung zwischen den Stangen fordern: Mit jedem Schritt den Ball berühren.

## THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



### HAUPTTEIL 1:

#### SPRINT-VERFOLGUNGSJAGD

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ Der zweite Torhüter postiert sich mit Bällen neben dem Tor
- ▶ 3 Meter hinter den ersten Stangen der Parcours je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler paarweise an den ersten Stangen und an den Starthütchen aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die jeweils ersten Spieler im Slalom um die Stangen.
- ▶ Die jeweiligen Verfolger setzen sie dabei unter Druck und versuchen, die Läufer der jeweils anderen Mannschaft abzuschlagen.
- ▶ Gelingt dies, so scheiden die jeweiligen Spieler aus.
- ▶ Der Spieler, der den Slalomparcours zuerst absolviert, ohne abgeschlagen zu werden, erhält ein Zuspiel vom Anspieler neben dem Tor, das er auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler jeweils die Positionen und Aufgaben.
- ▶ 3 vollständige Durchgänge durchführen.

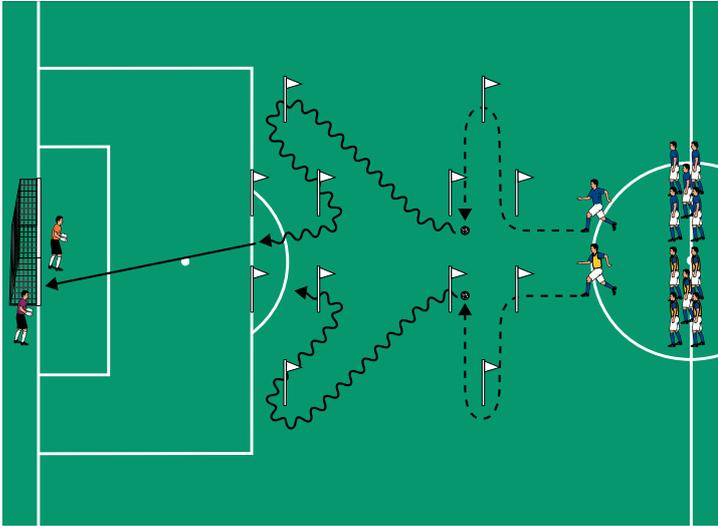
##### VARIATIONEN

- ▶ Den Laufweg im Stangenparcours variieren.
- ▶ Die Sieger im Laufduell sollen im Anschluss den Torhüter im Alleingang ausspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Laufabstand im Parcours je nach Leistungsstärke der Spieler variieren.
- ▶ Möglichst gleichstarke Paare bilden.
- ▶ Gegebenenfalls Zusatzaufgaben für gefangene Spieler stellen (z. B. 10 Liegestütze usw.).
- ▶ Bei einem Training auf Rasen nach jedem Durchgang die Stangen leicht umstecken, um den Platz nicht zu sehr zu beanspruchen.

## THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



### HAUPTTEIL 2:

## DRIBBEL-WETTBEWERB MIT TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Die Starthütchen entfernen
- ▶ Je 1 Ball hinter den ersten Slalomabschnitten auslegen

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler beider Teams starten in den Parcours und laufen im Slalom um die ersten Stangen.
- ▶ Anschließend nehmen sie die Bälle auf, dribbeln im Slalom um die weiteren Stangen.
- ▶ Der Spieler, der den Parcours zuerst absolviert, darf auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Anschließend neue Bälle auslegen usw.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

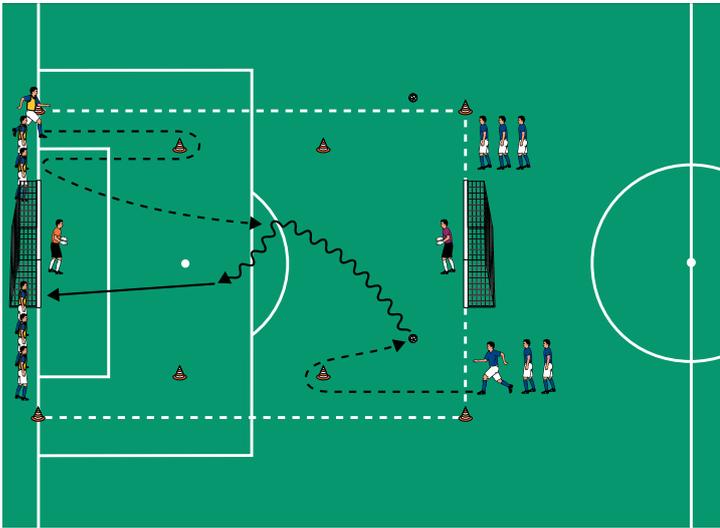
### VARIATIONEN

- ▶ Die Lauf- und Dribbelwege in den Stangenparcours variieren.
- ▶ Den Parcours jeweils diagonal an den Strafraumecken aufbauen.
- ▶ Die Sieger in den Lauf- und Dribbelduellen sollen den Torhüter im Anschluss im Alleingang ausspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen die Stangen nicht berühren.
- ▶ Der Verlierer des Lauf- und Dribbelduels muss 10 Liegestütze ausführen.

## THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



### SCHLUSSTEIL:

#### 1 GEGEN 1 MIT ZUSATZSPRINT

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 30 Meter großes Feld mit Toren aufbauen
- ▶ Im Feld 4 Wendehütchen verteilen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Seitlich vom Tor 1 Ball im Feld auslegen

##### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler der Angreifer umläuft das Wendehütchen vor ihm und startet zum Ball.
- ▶ Gleichzeitig umläuft auch der diagonal gegenüberliegende Startspieler der anderen Mannschaft das Wendehütchen vor ihm und startet zurück zur Grundlinie.
- ▶ Der Ballbesitzer dribbelt in Richtung Tor und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er direkt auf das andere Tor.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben tauschen.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

##### VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von beiden Seiten starten gleichzeitig. 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Das Feld auf Strafraumbreite vergrößern. 3 Teams zu je 4 Spielern bilden und ein 4-gegen-4-Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf höchstmögliches Tempo bei den Sprints achten.
- ▶ Im 1 gegen 1 zielgerichtet agieren und zielstrebig abschließen.