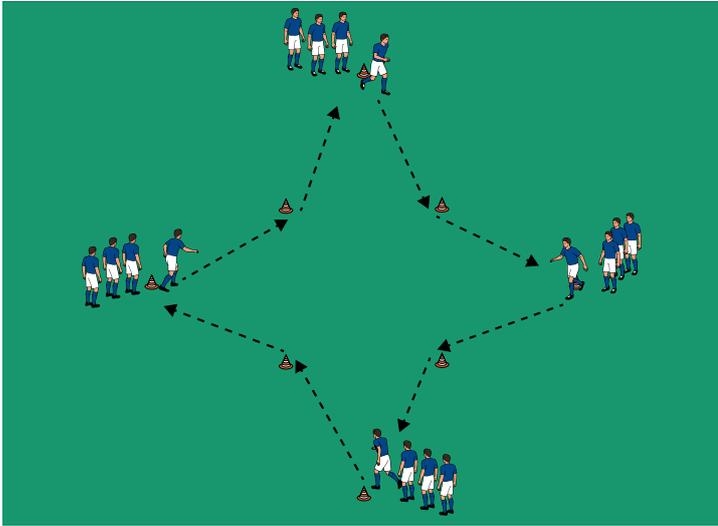


THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



AUFWÄRMEN 1:

STERNLAUF

ORGANISATION

- ▶ 8 Hütchen in Sternform aufstellen.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den 4 äußeren Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler hintereinander im Uhrzeigersinn um das nächste nach innen versetzte Hütchen.
- ▶ Auf ihrem Weg zum nächsten äußeren Hütchen absolvieren die Spieler verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC (Anfersen, Kniehebelauf, Skippings, Sidesteps, usw.).

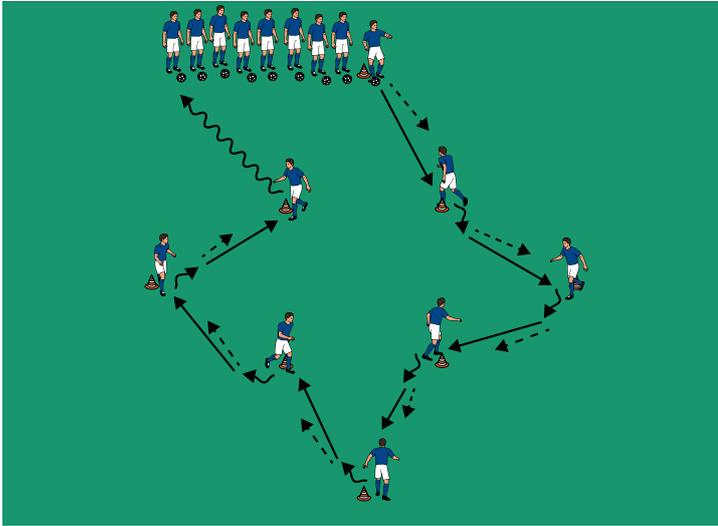
VARIATIONEN

- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn laufen.
- ▶ Jeder Spieler mit Ball. Die Spieler dribbeln im Sternlauf um die Hütchen. Dabei verschiedene Dribbelaufgaben stellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ausreichend Abstand zwischen den Spielern achten.
- ▶ Genaue Bewegungen ausführen fordern.
- ▶ Die Laufrichtung zwischenzeitlich ändern, um einseitige Belastungen zu vermeiden.
- ▶ Mit Ball stets auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Die Torhüter integrieren oder parallel torhüter-spezifisch aufwärmen.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSSPIEL IN STERNFORM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Jedes Hütchen mit 1 Spieler ohne Ball besetzen.
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Ball den Starthütchen zuweisen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt der erste Spieler am Starthütchen im Uhrzeigersinn zum nächsten nach innen versetzten Mitspieler.
- ▶ Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und setzt die Passfolge mit einem Abspiel zum jeweils nächsten äußeren Mitspieler fort.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Pass nach und rückt eine Position weiter.
- ▶ Wenn der Ball am nächsten äußeren Hütchen angekommen ist, startet der folgende Spieler vom Starthütchen usw.

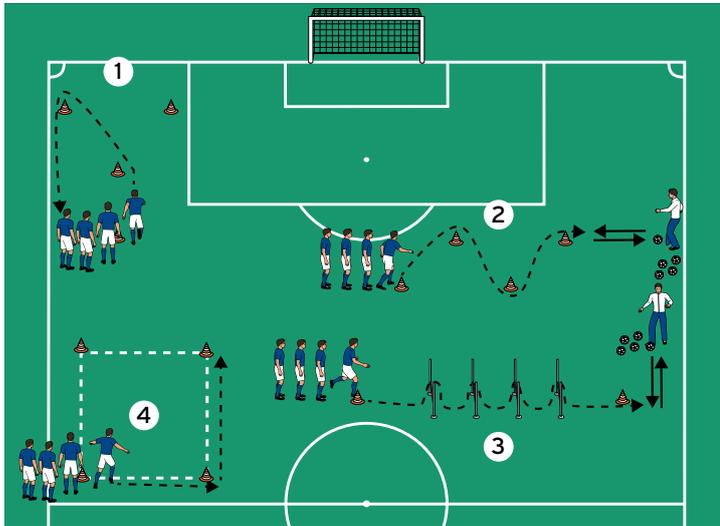
VARIATIONEN

- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn spielen.
- ▶ Die Kontakte begrenzen (mit 3 bzw. 2 Kontakten spielen).
- ▶ Die äußeren Spieler dürfen nur direkt spielen.
- ▶ Das Zuspiel prallen lassen, der Passgeber spielt dann weiter zum Dritten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genaue Pässe mit der Innenseite spielen.
- ▶ Beidfüßig passen.
- ▶ Den Zuspielen entgegengehen und stets in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ Vor jedem Pass Blickkontakt herstellen.
- ▶ Der Spieler am letzten Hütchen dribbelt zum Starthütchen zurück.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLIGKEITSSTATIONEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Stationen errichten.
- ▶ Die Spieler gleichmäßig auf die Stationen verteilen.
- ▶ Die Trainer postieren sich mit Bällen an den Stationen 2 und 3.

ABLAUF STATION 1

- ▶ Mit erhöhtem Tempo zum ersten Hütchen laufen und in einem 45-Grad-Winkel nach rechts/links wegstarten.

ABLAUF STATION 2

- ▶ Vorwärts/rückwärts im Wechsel um die versetzten Hütchen laufen.
- ▶ Der Trainer passt aus frontaler Position auf den entgegenstartenden Spieler.
- ▶ Dieser lässt das Zuspiel prallen.

ABLAUF STATION 3

- ▶ Über die Hürden springen und anschließend zum Hütchen sprinten.
- ▶ Der Trainer passt aus seitlicher Position auf den entgegenstartenden Spieler.
- ▶ Dieser lässt das Zuspiel prallen.

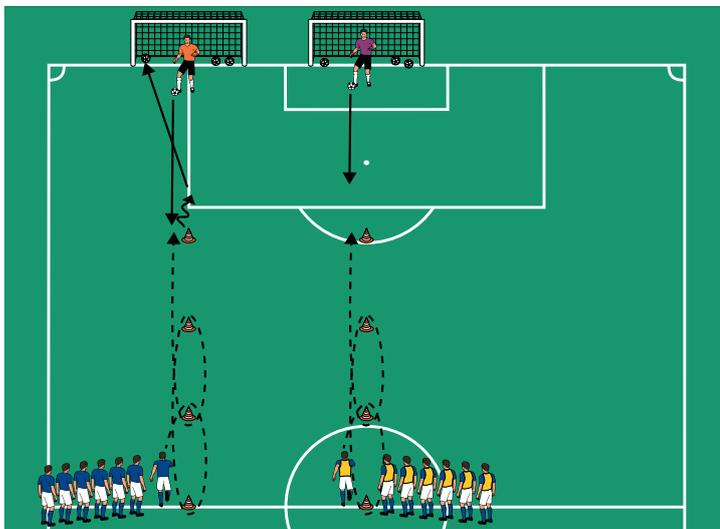
ABLAUF STATION 4

- ▶ Per Sidesteps nach rechts/links zum seitlichen Hütchen laufen und nach vorne wegsprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstmöglicher Geschwindigkeit sprinten.
- ▶ Auf ausreichende Auslaufzonen achten.
- ▶ Nach jedem Sprint vollständig erholen lassen (lockerer Trab bzw. zurückgehen).
- ▶ Je Station 2 Serien mit je 4 Wiederholungen durchführen.
- ▶ Zwischen den Serien leichte Lockerungsübungen absolvieren.
- ▶ Auch die Übungen 1 und 4 können mit Ball durchgeführt werden (Dribbling).

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLIGKEITSAUSDAUER

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern und Bällen nebeneinander aufstellen.
- ▶ 2 Torschuss-Stationen vor den Toren errichten.
- ▶ 2 Gruppen einteilen und an den Stationen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen die Hütchen des Parcours gemäß Abbildung.
- ▶ Anschließend erhalten sie ein Zuspiel vom Torhüter.
- ▶ Dieses nehmen sie in die Bewegung an und mit und schließend auf das Tor ab.
- ▶ Welcher Spieler trifft zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

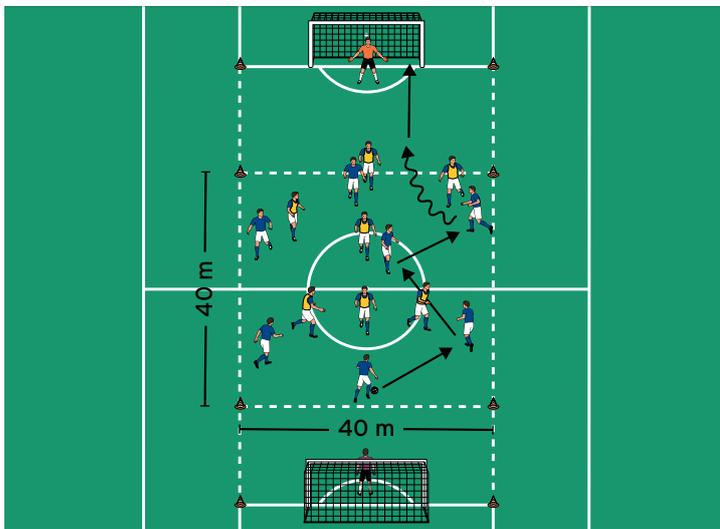
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt.
- ▶ Die Laufwege um die Hütchen variieren.
- ▶ Die Zuspiele der Torhüter variieren (flach/hoch).
- ▶ Das Schussbein (rechts/links) bzw. die Schusstechnik (Voll-, Innenspann usw.) vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion locker zum Starthütchen zurücktraben.
- ▶ Schnelle Richtungswechsel stellen die Anforderungen im Spiel dar.
- ▶ Die Torabschlüsse zum Ende jeder Aktion schulen die Konzentrationsfähigkeit nach Belastung.

THEMA: DIE SCHNELLIGKEIT AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 7 MIT DURCHBRUCH

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern auf den Strafräumen aufstellen.
- ▶ 3 Zonen markieren.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden.

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 in der Mittelzone.
- ▶ Überdribbelt 1 Spieler die gegnerische Verteidigungslinie, versucht er, den Torhüter im 1 gegen 1 zu überwinden.
- ▶ Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Treffer erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger dürfen zum 2 gegen 1 mit in die Endzone starten.
- ▶ Tore zählen nur innerhalb von 5 Sekunden nach einem Dribbling in die Endzone.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Dribbling in die Endzone zielstrebig abschließen.
- ▶ Aktives Coaching durch die Torhüter fordern.
- ▶ Das Spielfeld bei geringerer Spielerzahl verkleinern.