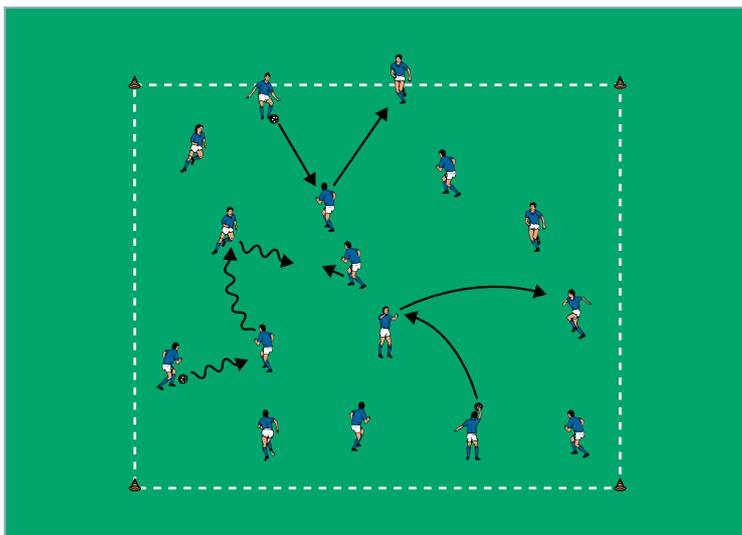


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln, Passen, Werfen

von Horst Hrubesch (23.09.2014)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren und die Spieler darin verteilen
- 3 Spieler haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler spielen mit 3 Bällen gleichzeitig.
- Der Besitzer des ersten Balles dribbelt durch das Feld und übergibt den Ball an einen anderen Spieler, der weiterdribbelt und an den nächsten übergibt usw.
- Der zweite Ballbesitzer passt zu einem anderen Spieler, der kurz an- und mitnimmt und dann weiterpasst usw.
- Der dritte Ballbesitzer trägt den Ball in den Händen und wirft zum jeweils nächsten Spieler, der den Ball fängt und dann ebenfalls zum nächsten Spieler wirft usw.

## Variationen

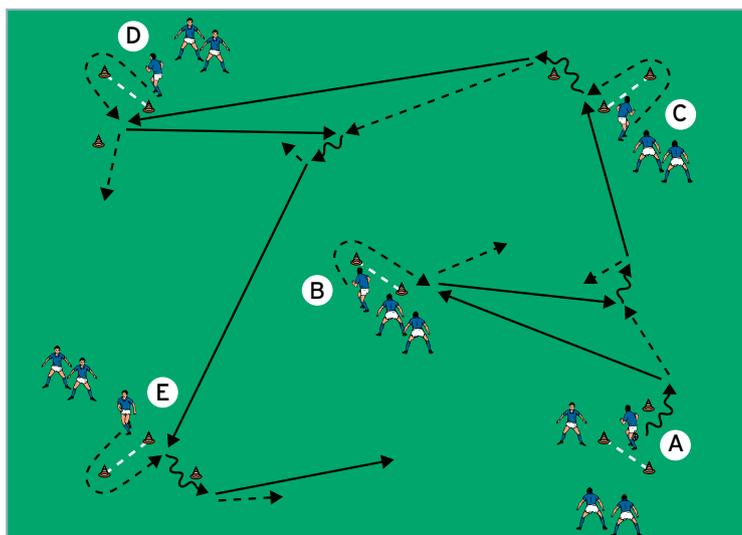
- Der 'Dribbler' hält zusätzlich einen Ball in der Hand, der ebenfalls an den jeweils nächsten Spieler übergeben wird.
- Alle Spieler tragen zusätzlich je 1 Ball in den Händen.
- Die Bälle in Vorhalte tragen bzw. die Arme über den Kopf strecken.
- Mit verschiedenen Bällen spielen (z. B. Mini-, Tennisbälle usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler sind dauerhaft in Bewegung und bieten sich immer wieder an.
- Den Blick stets zum Spielfeld richten und immer aufmerksam sein.

## AUFWÄRMEN 2: Ballkontrolle im Pass-Stern

von Horst Hrubesch (23.09.2014)



### Organisation

- Im Abstand von jeweils 20 Metern zueinander mehrere Hütchentore und Positionshütchen als Passparcours errichten
- Die Spieler gleichmäßig den Positionen zuweisen
- Die Spieler bei A haben Bälle

### Ablauf

- Der erste Spieler von A umdribbelt das eigene Positionshütchen und spielt einen 'Doppelpass' mit B, der zuvor das eigene Hütchentor umläuft.
- Anschließend passt A auf C weiter, der ebenfalls das eigene Hütchentor umläuft, den Ball kurz um das Positionshütchen mitnimmt und danach einen 'Doppelpass' mit D spielt usw.
- Nach jeder Aktion wechseln die Spieler jeweils auf die nächste Position.
- Der jeweils nächste Spieler von A startet, sobald C den 'Doppelpass' auf D gespielt hat.

### Variationen

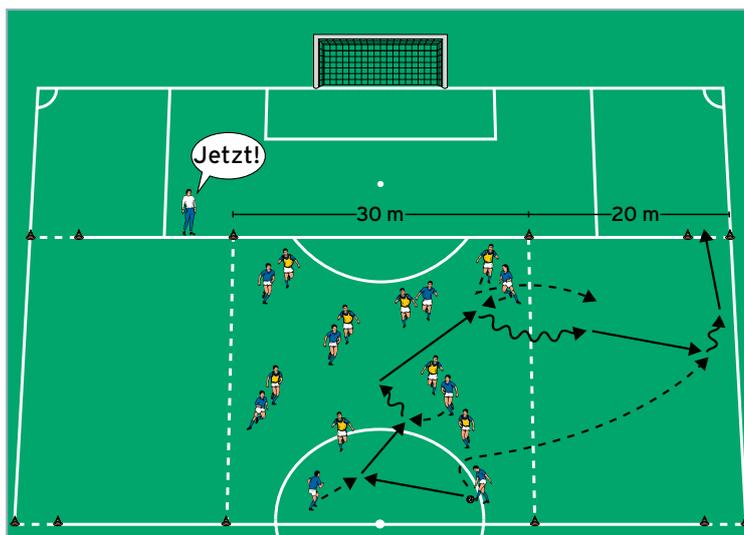
- Die Hütchentore rückwärts oder mit Side-steps umlaufen.
- Mit 2 Pflichtkontakten agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Blickkontakt vor dem Abspiel aufnehmen.
- Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten achten.
- Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.

# HAUPTTEIL 1: Enges Feld & breites Feld

von Horst Hrubesch (23.09.2014)



## Organisation

- Zwischen Strafraum und Mittellinie ein Feld errichten
- Das Feld längs in 3 Zonen unterteilen (Feldbreite außen: jeweils 20 Meter)
- In den Ecken des Feldes jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- 2 Teams bilden

## Ablauf

- 8 gegen 8 in der Mittelzone auf die beiden Grundlinien, die überdribbelt werden müssen.
- Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler sofort das Feld: 8 gegen 8 auf der gesamten Breite auf jeweils 2 Hütchentore.
- Auf ein erneutes Trainerkommando spielen die Teams wieder in der Mittelzone usw.

## Variationen

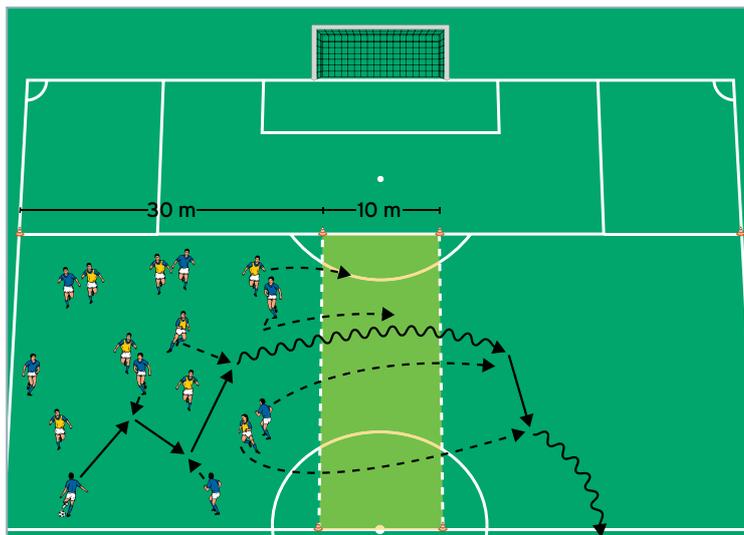
- Beim Spiel in der Mittelzone mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Eine Mannschaft greift auf die Dribbellinie an, die jeweils andere Mannschaft kontert auf die beiden gegenüberliegenden Hütchentore.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen die gesamte Breite und Tiefe des jeweiligen Feldes bestmöglich ausnutzen.
- Darauf achten, dass die Spieler zum Spiel in der Mittelzone möglichst schnell in das zentrale Feld zurückkehren.

## HAUPTTEIL 2: Spiel mit Tabuzone

von Horst Hrubesch (23.09.2014)



### Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Zwischen Strafraum und Mittellinie zwei 30 Meter breite Außenzonen markieren
- Zwischen den Außenzonen eine 10 Meter breite Tabuzone errichten
- 2 diagonal gegenüberliegende Grundlinien der Außenzonen als Dribbellinien markieren

### Ablauf

- 8 gegen 8 in einer Außenzone.
- Die Ballbesitzer versuchen, die jeweilige Dribbellinie zu überdribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie das Spiel schnellstmöglich in die andere Außenzone verlagern und dann auf die jeweils andere Dribbellinie angreifen.

### Variationen

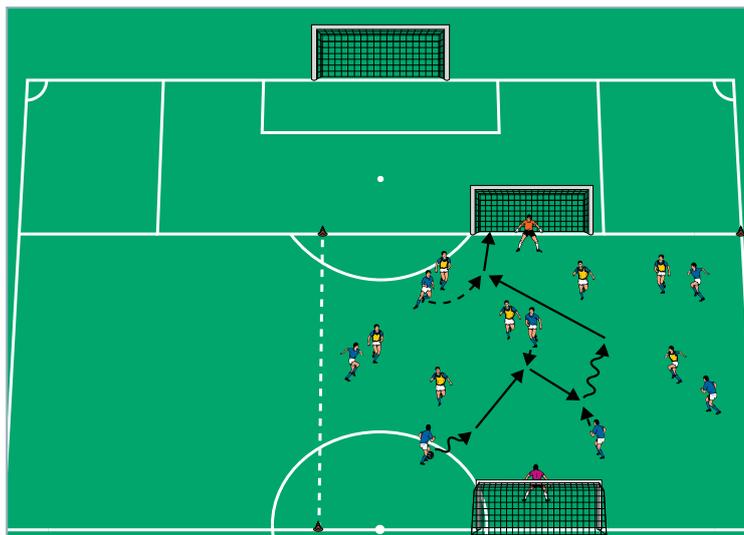
- Die Tabuzone darf nur überdribbelt werden.
- Die Tabuzone darf nur auf einen ins andere Feld startenden Mitspieler überspielt werden.
- Erst danach dürfen alle anderen Spieler ins neue Feld nachrücken.
- Die Tabuzone verbreitern.

### Tipps und Korrekturen

- Möglichst schnell umschalten und die Felder wechseln.
- Als Verteidiger möglichst schnell einen kompakten Abwehrverbund herstellen und die eigene Dribbellinie schließen.

# SCHLUSSTEIL: 7 gegen 7 plus Torhüter

von Horst Hrubesch (23.09.2014)



## Organisation

- Die Tabuzone und eine Außenzone aus Hauptteil 2 als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien 2 Tore aufstellen
- Die Mannschaften aus Hauptteil 2 beibehalten
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

## Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.

## Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Gültige Treffer können nur mit dem Kopf oder per Direktschuss erzielt werden.
- Nach jedem Treffer sofort die Spielrichtung wechseln. Das jeweils erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz.

## Tipps und Korrekturen

- Schnell umschalten: Die offensiven und defensiven Grundpositionen jeweils zügig einnehmen!
- Darauf achten, dass sich die Verteidiger jeweils schnell kompakt im Zentrum formieren!