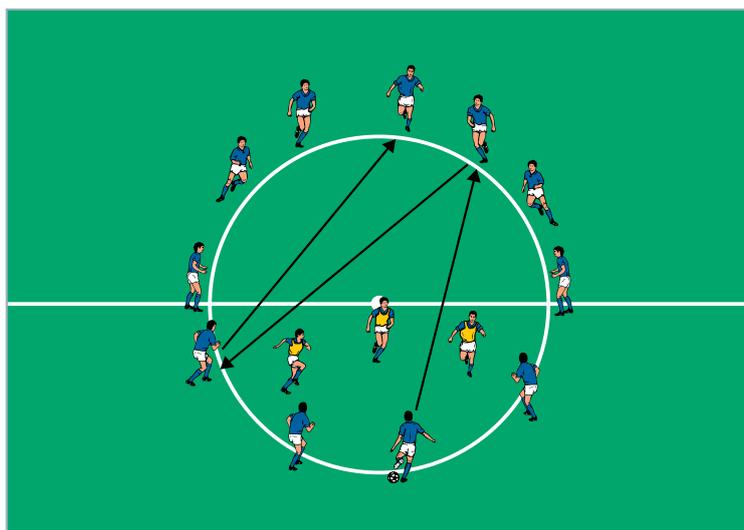


# AUFWÄRMEN 1: Rondo

von Christoph Metzelder (07.10.2014)



## Organisation

- Den Mittelkreis als Spielfeld markieren
- 3 Verteidiger bestimmen und in der Feldmitte aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit 1 Ball auf dem Mittelkreis

## Ablauf

- Die Ballbesitzer passen sich im Direktspiel zu.
- Die Verteidiger versuchen, den Ball zu erobern.
- Gelingt dies, so wechseln die Verteidiger mit dem Spieler, der den Ballverlust verursacht hat, sowie seinen beiden Nebenleuten die Positionen und Aufgaben.

## Variationen

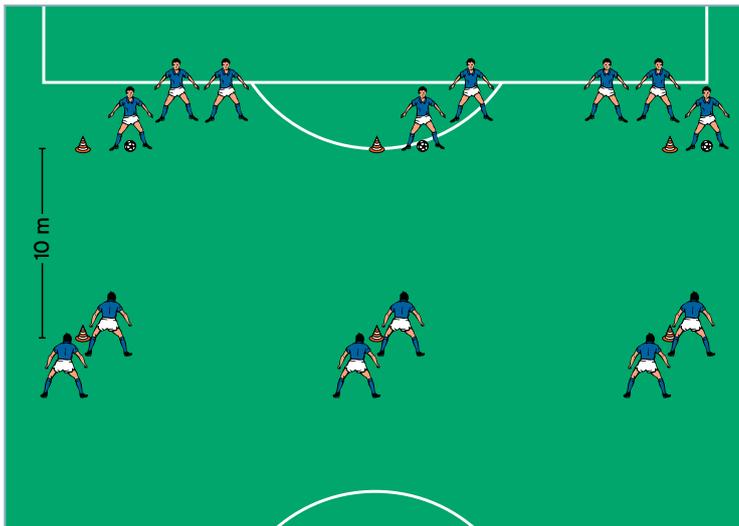
- Die Ballbesitzer dürfen mit 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Nur der Spieler, der den Ball verliert, wechselt in die Mitte.
- Die Verteidiger bleiben in der Mitte. Jeder Außenspieler, der den Ball verliert, wird zusätzlicher Verteidiger. Welcher Außenspieler verliert den Ball zuletzt?

## Tipps und Korrekturen

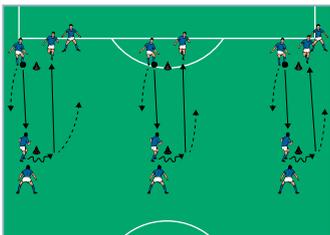
- Das 'Rondo-Spiel' dient als motivierenden Einstieg in die Trainingseinheit.
- Darauf achten, dass keine zu intensiven Bewegungen (z. B. Grätschen) ohne vorheriges Aufwärmen ausgeführt werden.
- Gegebenenfalls zuvor ein kurzes Warmlaufen absolvieren.

# AUFWÄRMEN 2: Gassen-Passen

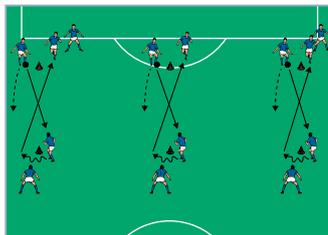
von Christoph Metzelder (07.10.2014)



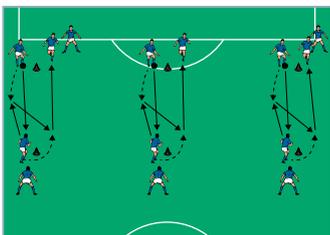
Übung 1



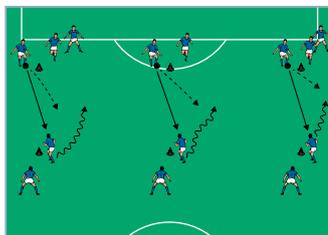
Übung 2



Übung 3



Übung 4



## Organisation

- 3 Pass-Stationen mit je 2 gegenüberliegenden Hütchen (Abstand: etwa 10 Meter) nebeneinander errichten
- Die Spieler an den Positionen verteilen
- Pro Station 1 Ball

## Ablauf

### Übung 1

- Die Spieler passen sich gerade zu und laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach.
- Die Passempfänger nehmen hinter den Hütchen zur jeweils anderen Seite mit und passen ebenfalls.

### Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler jeweils diagonal zur anderen Seite.
- Die Passempfänger nehmen zur jeweils anderen Seite mit usw.

### Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt lässt der Passempfänger sofort zurückprallen und umläuft das eigene Hütchen zur jeweils anderen Seite.
- Der Passgeber spielt erneut in den Lauf des Passempfängers, der zum jeweils nächsten Spieler am anderen Hütchen weiterleitet usw.

### Übung 4

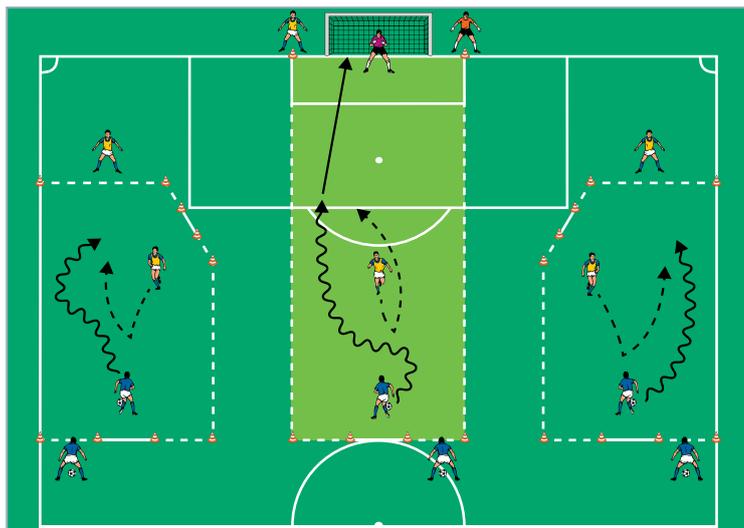
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler jeweils diagonal zur anderen Seite.
- Die Passempfänger nehmen zur jeweils anderen Seite mit usw.

## Tipps und Korrekturen

- Nach einer Weile jeweils die Passrichtung wechseln und mit dem anderen Fuß spielen.
- Auf präzise, stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Falls erforderlich, zusätzliche Kontakte für eine saubere Ballkontrolle zulassen.
- Das Passtempo schrittweise steigern.
- Bei Übung 4 als Verteidiger zunächst teilaktiv agieren, um die Spieler so bestmöglich auf die Zweikampfsituationen im Hauptteil vorzubereiten.

# HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Zentrum und am Flügel

von Christoph Metzelder (07.10.2014)



## Organisation

- Gemäß den Aktionsräumen der Verteidiger in der Dreierkette 3 Spielfelder mit je 1 Ziel- und 1 Kontertor errichten
- Jedem Feld 2 Angreifer und 2 Verteidiger zuweisen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Angreifer dribbeln auf die jeweils ersten Verteidiger zu und versuchen, das schräge Hütchentor zu durchdribbeln (am Flügel) bzw. auf das Großtor abzuschließen (im Zentrum).
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

## Variationen

- Auf den Flügeln nach einigen Durchgängen die diagonalen Hütchentore entfernen. Die Ballbesitzer versuchen jetzt, über die gesamte diagonale Linie zu dribbeln (Erschwernis für die Verteidiger).

## Tipps und Korrekturen

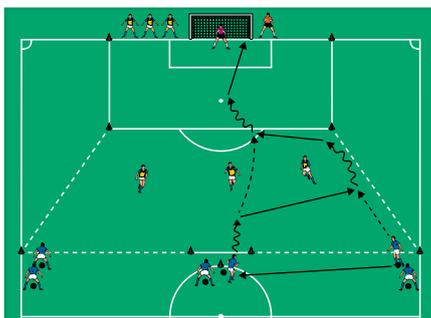
- Am Flügel: Dem Angreifer entgegenlaufen, das Tempo rechtzeitig reduzieren, eine seitliche Stellung einnehmen und den Angreifer nach außen abdrängen.
- Im Zentrum: Auch gegen einen zentralen Angreifer die Distanz zunächst verkürzen und das Tempo aufnehmen, jedoch maximal bis zum Strafraum-Teilkreis zurückweichen.

## HAUPTTEIL 2: Kompaktes Verteidigen

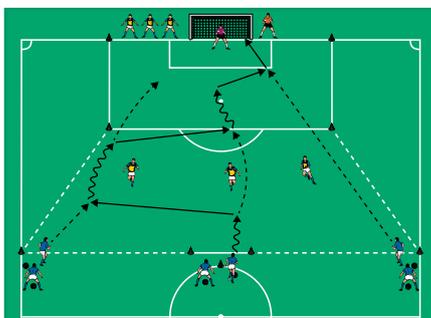
von Christoph Metzelder (07.10.2014)



### Übung 1



### Übung 2



### Organisation

- 3 Verteidiger als Dreierkette vor einem Tor mit Torhüter postieren
- 45 Meter gegenüber vom Tor 1 Hütchentor markieren und die Feldbegrenzung von den Strafraum- zu den Außenlinien ziehen (siehe Abbildung)
- Die Angreifer auf den Startpositionen verteilen

### Ablauf

#### Übung 1

- Die Angreifer versuchen, abwechselnd über die linke und rechte Angriffsseite im 2 gegen 2 gegen die jeweiligen Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Die Ballbesitzer leiten den Angriff jeweils mit einem Querpas ein.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Hütchentor.

#### Übung 2

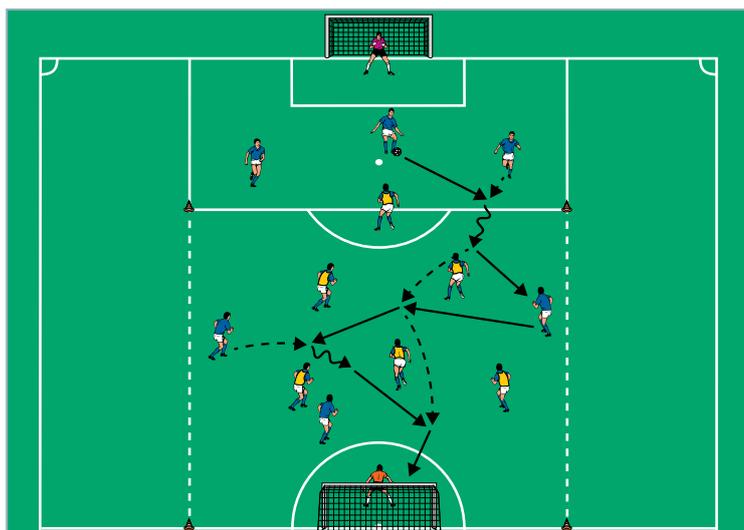
- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielen die Angreifer und Verteidiger im 3 gegen 3 über das komplette Feld auf das Tor mit Torhüter sowie das gegenüberliegende Hütchentor.

### Tipps und Korrekturen

- Den Ballbesitzer jeweils zu zweit angreifen: Der ballnahe Verteidiger stellt, der ballferne sichert in leichter Tiefenstaffelung ab. Dabei die Laufwege nicht kreuzen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so sollen die Angreifer sofort versuchen, den Konter mit einem Gegenpressing zu verhindern und den Ball möglichst sofort zurück zu gewinnen.

# SCHLUSSTEIL: Abschlusspiel im 3-2-1 gegen 3-2-1

von Christoph Metzelder (07.10.2014)



## Organisation

- Auf Strafraumbreite zwischen Grund- und Mittellinie ein Spielfeld mit Toren markieren
- 2 Teams zu je 7 Spielern bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Die Mannschaften jeweils im 3-2-1 aufstellen

## Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Beide Teams agieren im 3-2-1-System.

## Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Ohne taktische Vorgaben agieren und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Im Abschlusspiel können die Spieler die Inhalte des Trainings frei anwenden.
- Nur noch bei ganz groben Fehlern für Korrekturen unterbrechen. Ansonsten möglichst frei spielen lassen.