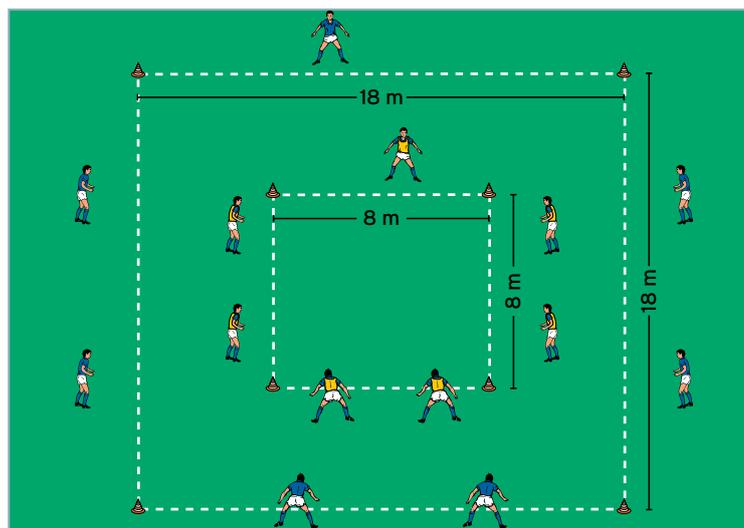
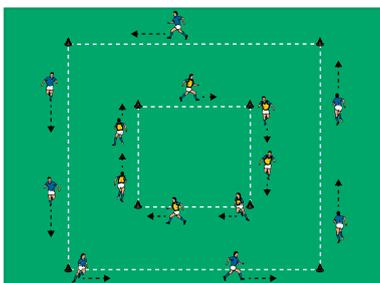


AUFWÄRMEN 1: "Alle brechen aus!"

von Erdal Dasdan (02.12.2014)



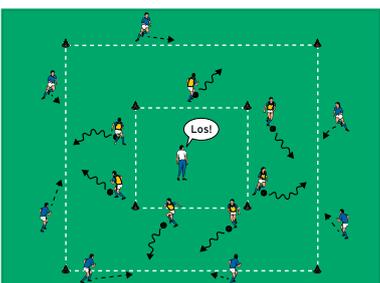
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Innerhalb eines 18 x 18 Meter großen Feldes ein weiteres 8 x 8 Meter großes Quadrat markieren
- 2 Teams bilden und jeweils an den Linien der beiden Felder aufstellen

Ablauf

Übung 1

- Gelb läuft im Uhrzeigersinn um das innere Quadrat.
- Blau läuft in entgegengesetzter Richtung um das äußere Feld.
- Verschiedene Laufformen einbauen (z. B. Hopselauf, Skippings, Anfersen usw.).
- Auf ein Trainerkommando die Laufrichtung wechseln.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versuchen die 'inneren Spieler', auf ein Trainerkommando über die äußeren Linien 'auszubrechen', ohne dabei von den 'äußeren' Spielern abgeschlagen zu werden.
- Nach jeweils 5 Durchgängen die Aufgaben tauschen.

Übung 3

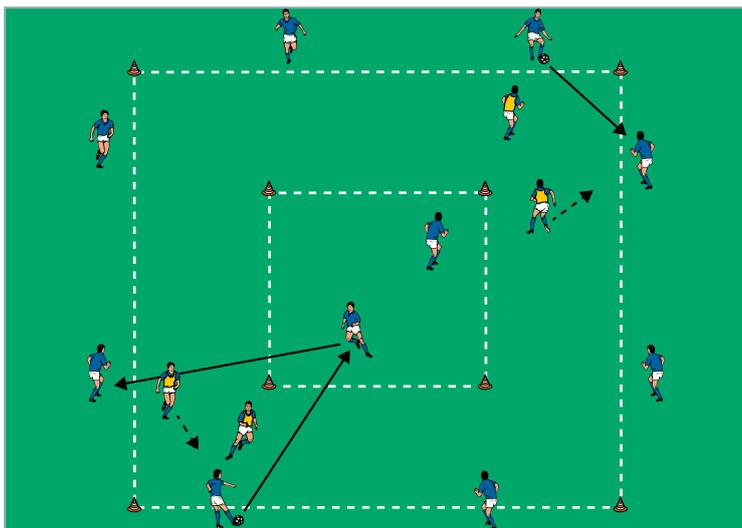
- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt haben die 'inneren' Spieler Bälle und versuchen, über die 'äußeren' Linien zu dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Für ein allgemeines Aufwärmen zu Beginn zunächst mit verschiedenen Geschicklichkeitsaufgaben um die Felder laufen.
- Als Läufer mit verschiedenen Lauffinten agieren, um die Fänger auszutricksen.

AUFWÄRMEN 2: "Findet die Lücke!"

von Erdal Dasdan (02.12.2014)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams bilden: Blau mit 10, Gelb mit 4 Spielern
- 8 Spieler von Blau postieren sich mit 2 Bällen außerhalb des Großfeldes, 2 Spieler im inneren Quadrat
- Gelb stellt sich zwischen den beiden Feldern auf

Ablauf

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die Außenspieler von Blau versuchen, im Zusammenspiel einen ihrer Mitspieler im Innenfeld anzuspielen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- Gelb versucht, die Zuspiele ins Zentrum durch geschicktes Verteidigen und Verschieben zu unterbinden.

Variationen

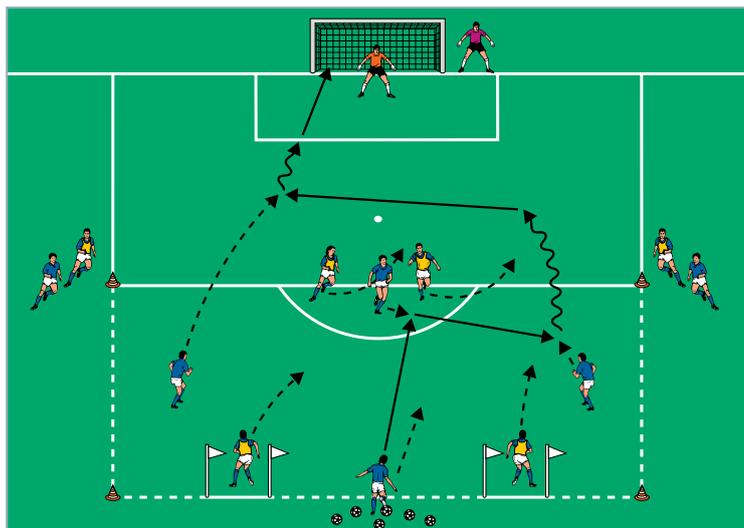
- Mit 3 Bällen gleichzeitig spielen.
- Die Ballbesitzer dürfen nur im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Blau muss geduldig spielen und warten, bis sich eine Lücke zum Spiel ins Zentrum öffnet.
- Die Bälle jedoch nie 'totstoppen'!

HAUPTTEIL 1: Nachrücken im 4 gegen 2

von Erdal Dasdan (02.12.2014)



Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter sowie gegenüber zwei 2 Meter breite Stangentore aufstellen
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Der Startspieler passt auf einen entgegenstartenden Angreifer in die Spitze und rückt zum 4 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter ins Feld nach.
- Mit dem Pass laufen jedoch auch 2 weitere Verteidiger zum 4 gegen 4 ins Feld.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Stangentore.

Variationen

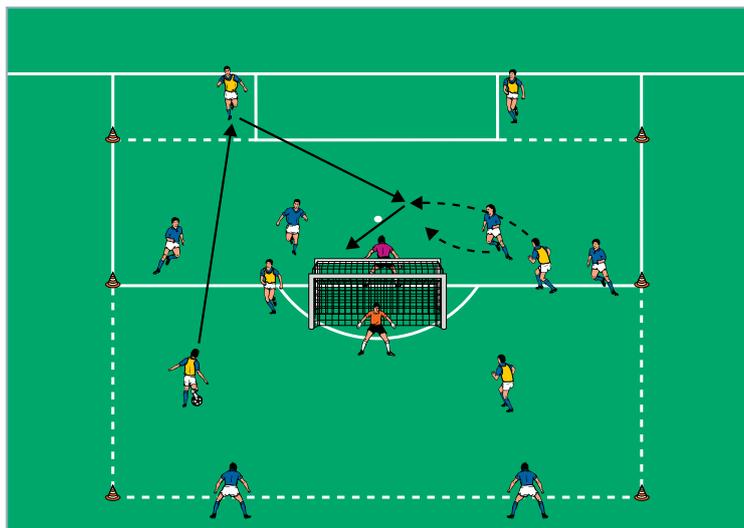
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Verteidiger dürfen erst auf ein Trainerkommando zum 4 gegen 4 nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Die Ballbesitzer müssen die Angriffe in Überzahl schnellstmöglich ausspielen.
- Bei Ballgewinn/Ballverlust zügig umschalten.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: 'Verkehrte Tore'

von Erdal Dasdan (02.12.2014)



Organisation

- Das Feld und die Mannschaften beibehalten
- Die Stangentore sowie das Großtor entfernen
- In der Feldmitte 2 Jugendtore mit den Rückseiten gegeneinander aufstellen
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- Jedes Team stellt 2 Anspieler, die sich hinter der gegnerischen Grundlinie aufstellen

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Jugendtore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur nach einem Anspiel auf einen der Wandspieler hinter der Grundlinie erzielt werden.
- Die Wandspieler dürfen jeweils nur im Direktspiel agieren.

Variationen

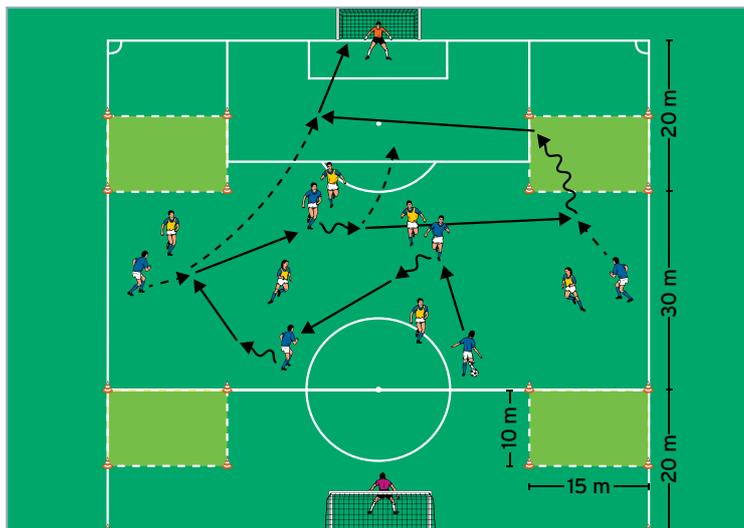
- Die Wandspieler dürfen mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Den Spielern im Feld eine Grundordnung fest vorgeben (z. B. mit Viererkette oder im 3-1-System agieren).

Tipps und Korrekturen

- Schnell in die Tiefe kombinieren.
- Gleichzeitig sollen die Angreifer schnell vor das Tor nachrücken, um die Zuspiele der Wandspieler zielstrebig verwerten zu können.
- Als Wandspieler stets aktiv auf den Fußballen agieren, um jederzeit anspielbereit zu sein.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger schnellstmöglich umschalten.

SCHLUSSTEIL: Flügelzonen-Spiel

von Erdal Dasdan (02.12.2014)



Organisation

- Ein 70 x 70 Meter großes Feld mit Toren markieren und in 3 Zonen unterteilen
- 10 Meter vor beiden Toren an den Seiten jeweils 10 x 15 Meter große Flügelzonen errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf Ballhalten in der Mittelzone.
- Die Ballbesitzer versuchen, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzuspielen.
- Gelingt dies, so versuchen die Ballbesitzer, schnellstmöglich durch eine der Flügelzonen vor das gegnerische Tor zu kombinieren und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Dabei dürfen sie von den Verteidigern nicht mehr gestört werden.
- Anschließend Neustart in der Mittelzone im 6 gegen 6 auf Ballhalten usw.

Variationen

- Es dürfen nur jeweils 2 Spieler der Angreifer vor das gegnerische Tor nachrücken.
- Die Verteidiger dürfen ebenfalls vor das Tor nachstarten.
- Die Angreifer dürfen nach erfolgreichem Spiel auf Ballhalten alternativ auch per Fernschuss aus der Mittelzone abschließen.
- Die Flügelzonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Anzahl der erforderlichen Pässe beim Spiel auf Ballhalten dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Darauf achten, dass das erfolgreiche Team schnellstmöglich umschaltet und zielstrebig durch die Flügelzonen vor das gegnerische Tor kombiniert.
- Zügig abschließen!