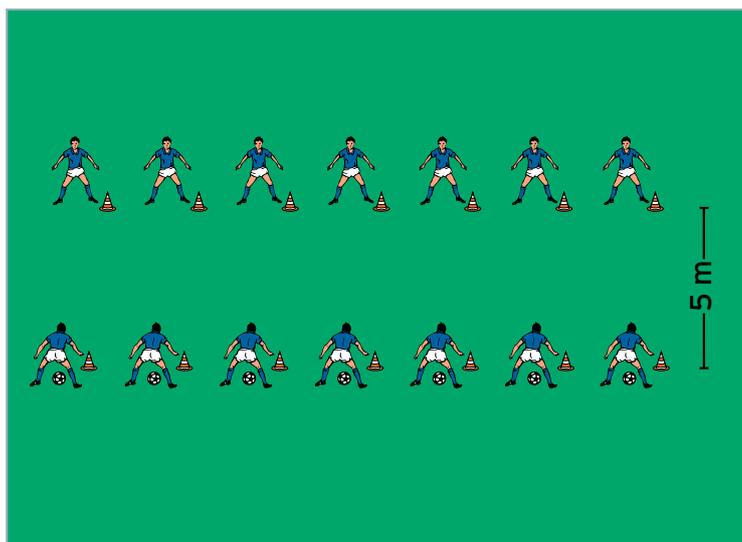
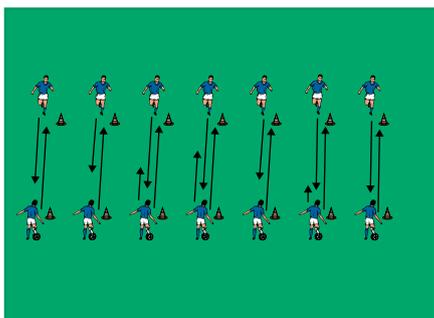


# AUFWÄRMEN 1: Technik mit Partner I

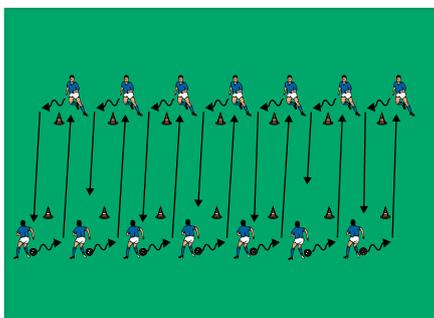
von Frank Engel (10.02.2015)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- Die Spieler paarweise zuordnen
- Für jedes Paar 2 Hütchen im Abstand von 5 Metern gegenüber aufstellen
- Die Pass-Stationen nebeneinander aufbauen und mit den Paaren besetzen
- Jedes Spielerpaar benötigt 1 Ball

## Ablauf

### Übung 1

- Die Spieler passen sich zwischen den Hütchen direkt mit der Innenseite zu.

### Übung 2

- Die Spieler passen sich an den Hütchen vorbei mit der Innenseite zu.
- Der jeweilige Passempfänger nimmt mit der linken Innenseite am Hütchen vorbei an und mit und passt auf der jeweils anderen Seite des Hütchens mit rechts zurück.
- Nach einiger Zeit Richtungs- und Fußwechsel.

## Variationen

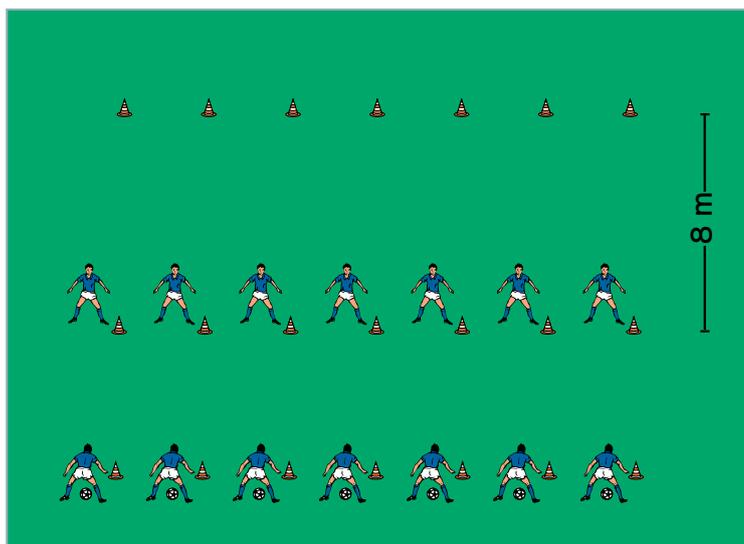
- Die Ballkontrolle (Außenseite) und der Pass (Innenseite) erfolgen jeweils mit dem gleichen Fuß.
- Nach jedem Pass mit beiden Händen den Boden berühren.

## Tipps und Korrekturen

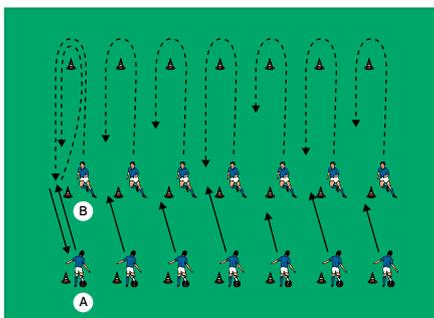
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind: Eine aktive Beinarbeit auf den Fußballen fordern.
- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.
- Die Passschärfe dem Leistungsstand anpassen.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Den Passfuß gegebenenfalls vorgeben und nach einigen Durchgängen wechseln.

# AUFWÄRMEN 2: Technik mit Partner II

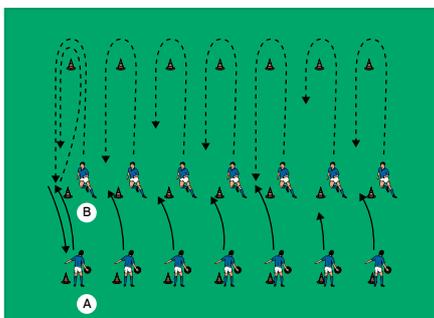
von Frank Engel (10.02.2015)



## Übung 1



## Übung 2



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Spielerpaare aus Aufwärmen 1 beibehalten
- An jeder Pass-Station 1 weiteres Hütchen im Abstand von 8 Metern aufstellen

## Ablauf

### Übung 1

- B startet um das dritte Hütchen und bietet sich A zum Zuspiel an.
- A passt auf B, der direkt prallen lässt.
- Anschließend startet B erneut um das dritte Hütchen usw.
- Nach 30 Sekunden die Aufgaben wechseln.

### Übung 2

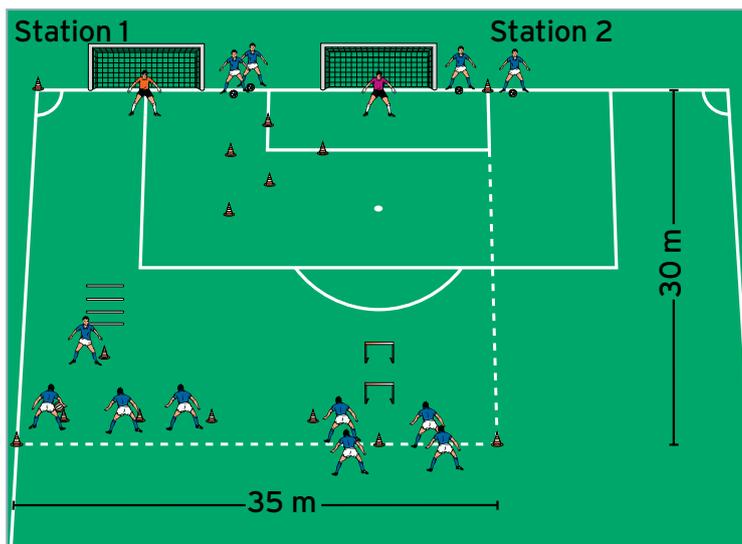
- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt wirft A dem entgegenstartenden B hoch zu.
- Dieser spielt direkt aus der Luft mit der Innenseite in die Arme des Passgebers zurück und startet erneut um das dritte Hütchen usw.
- Die Aufgaben nach jeweils 30 Sekunden wechseln.
- Nach einigen Durchgängen mit dem Vollspann zurückspielen.

## Tipps und Korrekturen

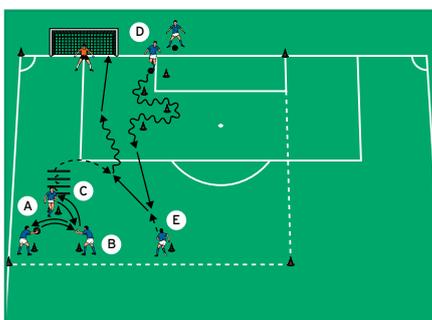
- Dem Zuspiel stets entgegenstarten.
- Nicht direkt am Hütchen stehen. Die Hütchen dienen nur zur Orientierung!
- Auf Beidfüßigkeit achten: Den Passfuß gegebenenfalls vorgeben und nach einigen Durchgängen wechseln.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Belastung I

von Frank Engel (10.02.2015)



Station 1



## Organisation

- Auf der Grundlinie eines 30 x 35 Meter großen Übungsraumes 2 Großtore mit Torhütern markieren
- Vor jedem Tor 1 Trainingsstation errichten
- Station 1: 1 Stangenparcours, 1 Slalomparcours und Positionshütchen aufstellen
- Station 2: 2 Hürden (Kniehöhe) und Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen einteilen und auf die Stationen verteilen
- Die Spieler gemäß Abbildung an den Positionshütchen aufstellen
- An beiden Stationen ausreichend Bälle und an Station 1 zusätzlich 1 Medizinball bereithalten

## Ablauf

### Station 1

- Die Spieler am Hütchendreieck starten die Aktion mit dem Medizinball: A wirft zu B, der auf C weiterleitet.
- C wirft zu B zurück, der zu A zurückwirft.
- Anschließend startet C durch den Stangenparcours.
- Gleichzeitig dribbelt D durch den Slalomparcours und passt auf den entgegengestartenden E, der direkt auf C ablegt.
- C nimmt zum Tor an und mit und schließt zielstrebig ab.
- Anschließend rücken alle Spieler im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

## Variationen

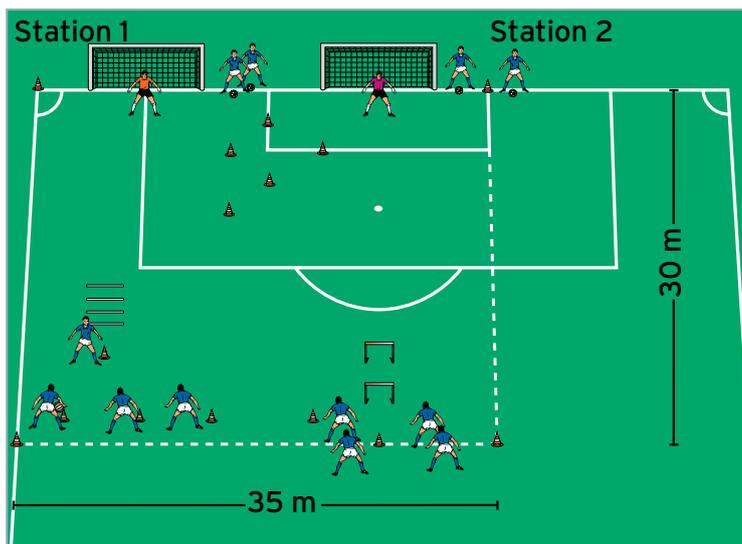
- Beim Laufen durch den Stangenparcours verschiedene Zusatzaufgaben absolvieren (z.B. ein-/beidbeinig hüpfen, 2 bzw. 3 Bodenkontakte pro Zwischenraum usw.).
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

## Tipps und Korrekturen

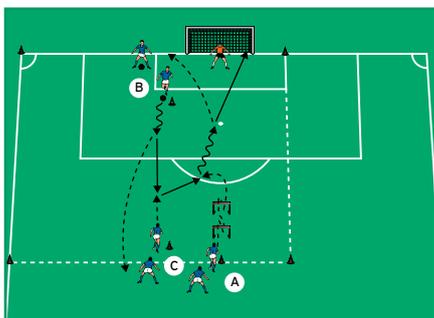
- Die Übungen der Hauptteile 1 und 2 finden gleichzeitig im Stationsbetrieb statt. Je 1 Gruppe trainiert an einer Station. Nach etwa 10 Minuten Aufgabenwechsel.
- An Station 1 startet D ins Dribbling durch den Slalomparcours, sobald A, B und C mit dem Zuwerfen des Medizinballes beginnen.
- Die Positionen zügig wechseln.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Das Spielbein gegebenenfalls vorgeben und nach einigen Durchgängen wechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Belastung II

von Frank Engel (10.02.2015)



Station 1



### Organisation

- Gleicher Aufbau wie in Hauptteil 1

### Ablauf

#### Station 1

- Auf ein Trainerkommando startet A über die Hürden.
- Gleichzeitig dribbelt B los und passt zu C.
- C leitet auf A weiter, der zum Tor an- und mitnimmt und zielstrebig abschließt.
- Alle Spieler rücken im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.

### Variationen

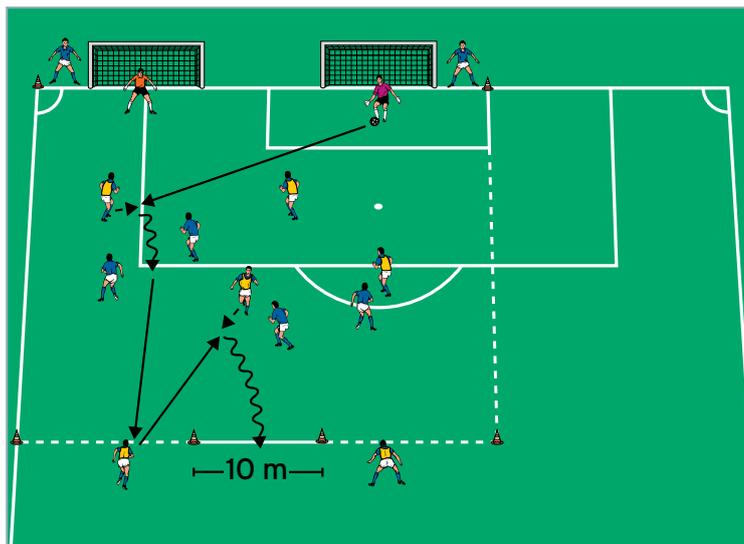
- Die Sprünge über die Hürden variieren: Ein-/beidbeinig abspringen, über die Hürden laufen usw.
- C passt auf A, der auf B weiterleitet. B lässt direkt auf A zurückprallen. A schießt auf das Tor.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Die Übungen der Hauptteile 1 und 2 finden gleichzeitig im Stationsbetrieb statt. Je 1 Gruppe trainiert an einer Station. Nach etwa 10 Minuten Aufgabenwechsel.
- An Station 2 die Höhe der Hürden der Leistungsstärke der Spieler anpassen.
- Die Aktionen zügig nacheinander starten lassen.
- Konzentrierte Torabschlüsse fordern. Auch Abpraller zielstrebig verwerten!
- Auf Beidfüßigkeit achten: Das Spielbein gegebenenfalls vorgeben und nach einigen Durchgängen wechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

# SCHLUSSTEIL: 2 plus 5 gegen 5 plus 2

von Frank Engel (10.02.2015)



## Organisation

- Das Feld beibehalten
- Gegenüber von den Toren eine 10 Meter breite Dribbellinie markieren
- 2 Mannschaften einteilen

## Ablauf

- Beide Teams benennen 2 Anspieler, die sich auf der einen Seite in den Ecken neben den Toren und auf der anderen neben der Konterlinie postieren.
- 5 gegen 5 im Feld. Die Anspieler dürfen jederzeit einbezogen werden.
- Eine Mannschaft greift auf die beiden Tore an, die andere kontert auf die Dribbellinie.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Treffer erzielt?

## Variationen

- Nach jedem Ballgewinn muss zunächst ein Anspieler angespielt werden.
- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Treffer per Direktabnahme nach Zuspiel eines Anspielers zählen doppelt.
- Erhält ein Anspieler den Ball, so dribbelt er ins Feld. Der Passgeber übernimmt sofort die Aufgabe des Anspielers.
- Nach einem Pass auf einen Anspieler darf dieser ins Feld dribbeln und so bis zum nächsten Tor oder Ausball eine 6-gegen-5-Überzahl herstellen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Nach einem Pass zum Anspieler schnell vor das gegnerische Tor nachrücken.
- Viele Torabschlüsse fordern.