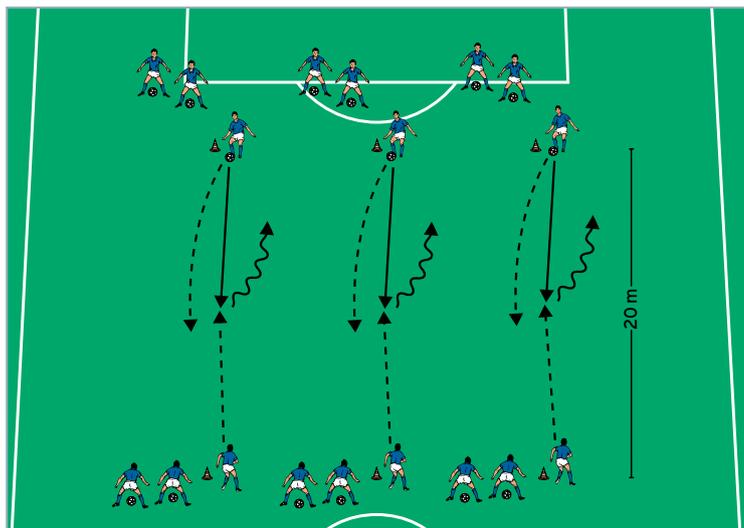


AUFWÄRMEN 1: Ballan- und -mitnahme I

von Ralf Peter (24.02.2015)



Organisation

- Für je 5 bis 6 Spieler 2 Starthütchen im Abstand von 20 Metern aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig mit Ball auf die Starthütchen verteilen, 1 Spieler benötigt keinen Ball

Ablauf

- Der Spieler ohne Ball startet vom Starthütchen, erhält ein Zuspiel vom ersten Spieler der gegenüberliegenden Gruppe und nimmt auf die andere Seite an und mit.
- Nach dem Zuspiel startet der Passgeber und kontrolliert ebenfalls das Zuspiel von der Gegenseite.

Variationen

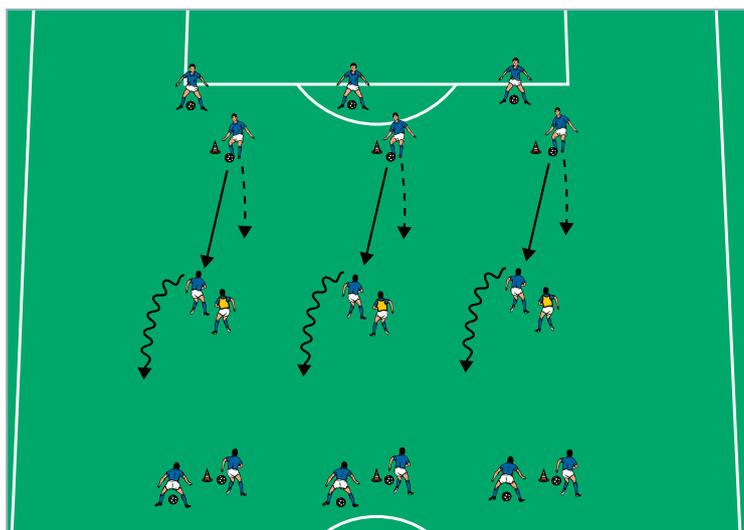
- Mit der rechten/linken Innenseite diagonal nach links/rechts vorne an- und mitnehmen.
- Mit links/rechts annehmen und mit dem rechten/linken Fuß in die Drehung nach hinten zum eigenen Starthütchen mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Druckvoll in den Fuß passen.
- Beidfüßig trainieren.
- Dem Ball bereits mit dem ersten Kontakt die Richtung vorgeben (in die Bewegung mitnehmen).
- Mit der Ballannahme das Tempo steigern.
- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.

AUFWÄRMEN 2: Ballan- und -mitnahme II

von Ralf Peter (24.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- Pro Station 1 Stürmer und 1 teilaktiven Gegenspieler ohne Ball zwischen den Starthütchen postieren
- Die übrigen Spieler mit Bällen auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando löst sich der Stürmer vom Verteidiger und erhält das Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- Der Stürmer kontrolliert das Zuspiel, dreht sich um den teilaktiven Verteidiger und dribbelt zum Starthütchen gegenüber.
- Der Passgeber übernimmt die Aufgabe des teilaktiven Verteidigers, der Verteidiger wird Stürmer.
- Das nächste Zuspiel erfolgt vom jeweils anderen Starthütchen.

Variationen

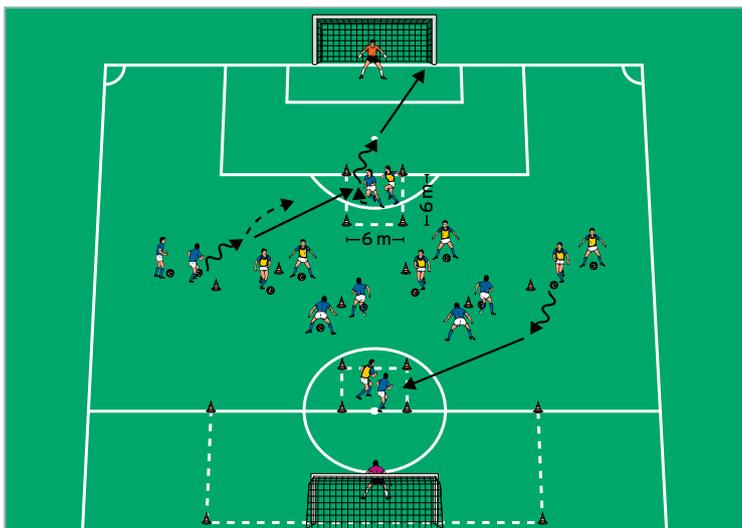
- Mit aktivem Verteidiger spielen.
- Per Dropkick hoch zuspielen.
- Der Angreifer lässt auf den Passgeber prallen, der zum nächsten Anspieler am anderen Starthütchen weiterleitet. Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen den Körperkontakt zum Verteidiger suchen, ihn so blocken und den Ball abschirmen: Mit dem Oberkörper nach hinten lehnen, um den Verteidiger vom Ball fernzuhalten.
- Mit der Ballannahme möglichst um den Verteidiger 'herumwickeln'.
- Ein Anspiel zum Angreifer zentral vor dem gegnerischen Tor wird simuliert. Den Spielern die vermeintliche Spielsituation erläutern: "Nach der erfolgreichen Drehung kommt der Torabschluss!"

HAUPTTEIL 1: Torschusstraining aus zentraler Position

von Ralf Peter (24.02.2015)



Organisation

- Auf einem 2/3-Spielfeld 2 Tore mit Torhütern markieren
- 16 Meter vor jedem Tor ein 6 x 6 Meter großes Viereck errichten
- 25 Meter vor den Toren jeweils 3 Starthütchen (halblinks, zentral, halbrechts) aufstellen
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger in den Vierecken postieren
- Alle übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler am ersten Starthütchen passt aus der Bewegung zum Angreifer im Viereck.
- Dieser löst sich vom teilaktiven Verteidiger, kontrolliert das Zuspiel, dreht sich um den Verteidiger in seinem Rücken und schießt auf das Tor ab.
- Der Passgeber übernimmt die Position des Verteidigers, der Verteidiger wird Angreifer und der Torschütze stellt sich mit Ball bei der Gruppe des Passgebers an.
- Anschließend starten die jeweils ersten Spieler am nächsten Starthütchen usw.

Variationen

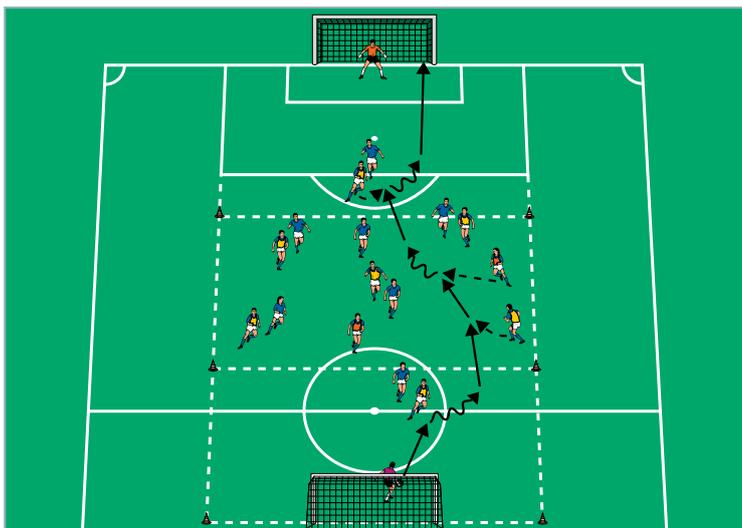
- Die Starthütchen durchnummerieren, und den Passgeber durch Zuruf bestimmen.
- Mit aktivem Verteidiger spielen. Bei Ballgewinn kontert dieser zum Starthütchen des Passgebers.
- Der Angreifer lässt das Zuspiel auf den nachrückenden Passgeber prallen. Dieser schießt auf das Tor ab.
- Der Stürmer entscheidet situativ, ob er zum Torabschluss auflegt oder sich um den Verteidiger dreht und selbst zum Torschuss kommt.

Tipps und Korrekturen

- Mit einer explosiven Konterbewegung vom Verteidiger lösen.
- Auf das richtige Timing beim Zuspiel achten.
- Wie in Aufwärmen 2 muss der Stürmer den Ball auf engem Raum gegen den Verteidiger behaupten. Hierzu Körperkontakt aufnehmen und mit dem ersten oder zweiten Ballkontakt mit einer Drehung in die Bewegung mitnehmen.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Spielform mit einem Stürmer

von Ralf Peter (24.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das 2/3-Spielfeld auf Strafraumbreite reduzieren und in 3 Zonen unterteilen
- 2 neutrale Spieler bestimmen und in der Mittelzone aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen
- Je 1 Angreifer und 1 Verteidiger bestimmen und jeweils in den Torzonen postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich in der Mittelzone auf

Ablauf

- 7 gegen 7 mit 2 Neutralen von Tor zu Tor.
- Die Ballbesitzer kombinieren mit Hilfe der beiden neutralen Spieler von Zone zu Zone und versuchen, den eigenen Stürmer in der Angriffszone anzuspielen, der im 1 gegen 1 gegen den gegnerischen Verteidiger auf das Tor abschließt.
- Bei Wechsel des Ballbesitzes gleiche Aufgabe für das andere Team.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

Variationen

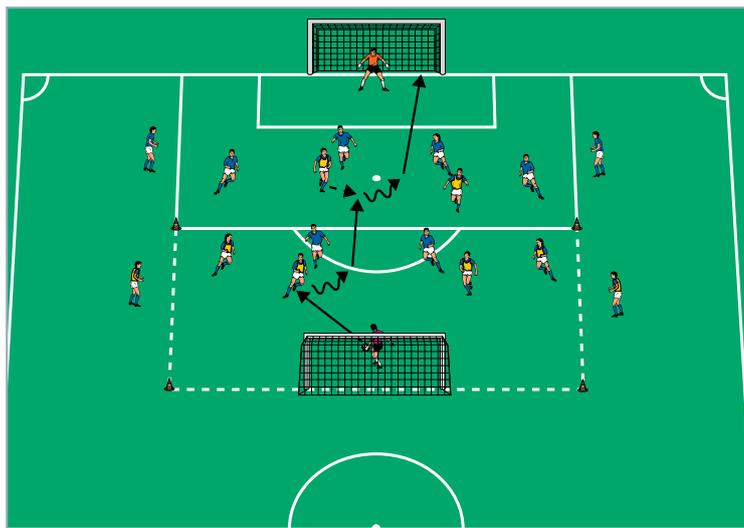
- Nach einem erfolgreichen Anspiel in die Angriffszone darf ein Spieler aus der Mittelzone zum 2 gegen 1 nachrücken.
- Alle Spieler dürfen nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer und Verteidiger positionsspezifisch aufstellen.
- Die Überzahlspieler regelmäßig wechseln.
- Bei leistungsstarken Spielern ohne Überzahlspieler spielen lassen.

SCHLUSSTEIL: 6 gegen 6 im doppelten Strafraum

von Ralf Peter (24.02.2015)



Organisation

- Auf doppeltem Strafraum 2 Tore mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Je 1 Spieler beider Teams an den beiden Seitenlinien aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich im Feld

Ablauf

- 6 gegen 6.
- Die äußeren Wandspieler dürfen in den Spielaufbau einbezogen werden, müssen jedoch direkt spielen.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

Variationen

- Im gegnerischen Strafraum darf maximal 1 Abspiel erfolgen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Zielstrebig zum Tor kombinieren und schnell abschließen.
- Die Spieler müssen den Ball auf engem Raum behaupten und sich zum Tor durchsetzen.
- Ist ein Torschuss nicht möglich, zum besser postierten Mitspieler ablegen.
- Keine Standards ausführen lassen, sondern das Spiel immer wieder vom Torhüter neu starten.
- Die Wandspieler regelmäßig wechseln.