

# AUFWÄRMEN 1: Ballgewöhnung

von Horst Hrubesch (10.03.2015)



## Organisation

- Einen 25 x 25 Meter großen Übungsraum markieren
- 15 Hütchen (5 rote, 5 blaue, 5 gelbe) im Raum verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Freies Dribbeln im Feld.
- Dabei müssen die Spieler einerseits sich gegenseitig und andererseits den Hütchen ausweichen.
- Verschiedene Zusatzaufgaben stellen: Nur mit links/rechts dribbeln, den Ball mit der Sohle vorwärts/seitwärts führen bzw. rückwärts ziehen usw.

## Variationen

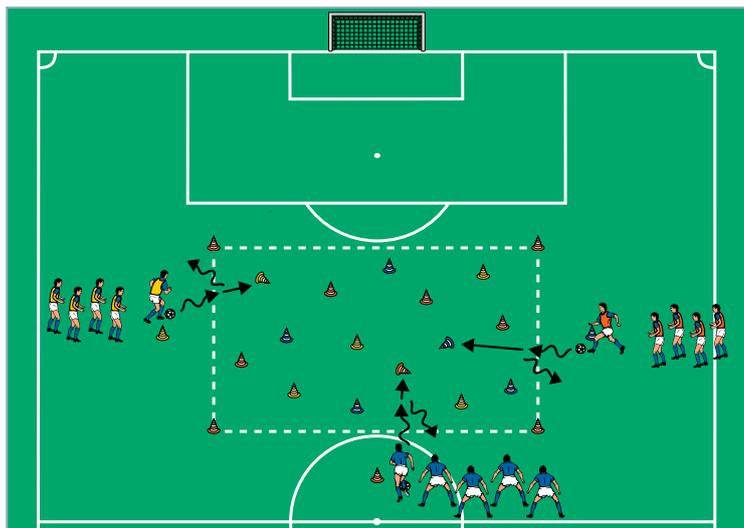
- Die Spieler auf die 15 Hütchen verteilen. 7 Spieler starten mit Ball, passen nach kurzem Dribbling zu einem beliebigen Mitspieler und übernehmen die Position des Passempfängers.
- Wie oben, nun müssen die Anspieler direkt spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ausreichend Bewegung achten.
- Im Techniktraining viele Ballkontakte gewährleisten.
- Immer wieder Finten oder schnelle Richtungsänderungen einbauen.
- In den Variationen auf ein höheres Tempo und auf Tempowechsel (z.B. nach einem Pass) achten.

# AUFWÄRMEN 2: Hütchen versenken

von Horst Hrubesch (10.03.2015)



## Organisation

- Aufbau wie bei Aufwärmern 1
- 3 Gruppen einteilen und jeweils einer Hütchenfarbe zuweisen
- Jede Gruppe hat 1 Ball

## Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen dribbeln die ersten Spieler jeder Gruppe ins Feld, schießen ein Hütchen der eigenen Farbe um und starten zur Gruppe zurück.
- Nach der Ballübergabe startet sofort der nächste Spieler.
- Welche Mannschaft hat zuerst alle Hütchen ihrer Farbe umgeschossen?
- Mehrere Durchgänge durchführen.

## Variationen

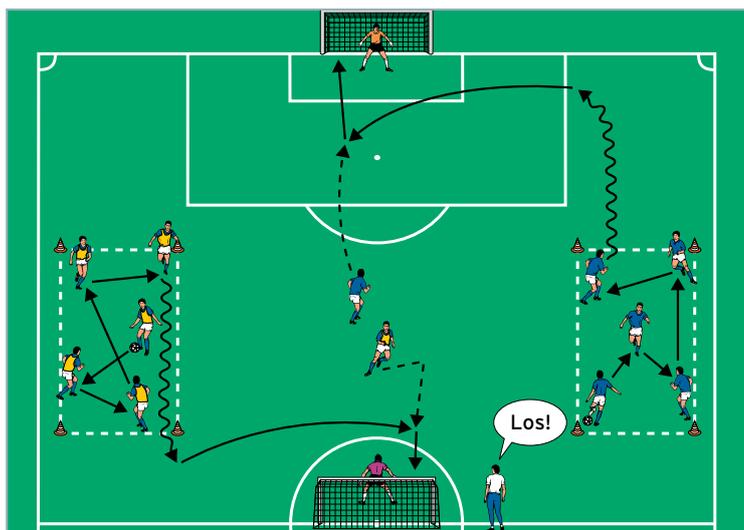
- Jeder Spieler muss ein zweites Mal ins Feld starten und dabei ein Hütchen der eigenen Farbe wieder aufstellen. Bei welcher Mannschaft stehen zuerst wieder alle Hütchen?
- Die ersten Spieler starten ohne Ball ins Feld, bekommen das Zuspiel vom zweiten Spieler und müssen spätestens mit dem dritten Kontakt ein Hütchen der eigenen Farbe umgeschossen haben. Mit dem Rückpass zur Gruppe startet der Passgeber ins Feld. Welche Mannschaft hat zuerst alle Hütchen umgeschossen?

## Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften dürfen sich den Startpunkt außerhalb des Feldes selbst aussuchen. Diesen mit einem zusätzlichen Hütchen markieren. Nach jedem Durchgang kann der Startpunkt verlagert werden.
- Die Hütchen dürfen zunächst nur vom Ball berührt werden. Nur beim Aufstellen (siehe Variationen) darf die Hand zur Hilfe genommen werden.
- Die Verlierer müssen nach dem Durchgang alle Hütchen wieder aufstellen.
- Frühzeitige Pässe gegen die Hütchen sind riskanter aber eventuell schneller als bis vor Ort zu dribbeln.
- Werden versehentlich Hütchen einer anderen Mannschaft umgeschossen, gelten diese für das gegnerische Team und bleiben liegen.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss I

von Horst Hrubesch (10.03.2015)



## Organisation

- In einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern auf der Mittel- und Grundlinie aufstellen
- Mittig an den Außenseiten zwei 10 x 15 Meter große Vierecke abstecken
- Die Spieler auf die beiden Vierecke verteilen und einem Tor zuweisen
- Im Feld 2 Spieler ohne Ball postieren

## Ablauf

- Freies Passspiel in beiden Vierecken.
- Auf ein Trainerzeichen starten die beiden ballbesitzenden Spieler aus dem Viereck und flanken auf den zentralen Mitspieler vor das jeweilige Tor.
- Der Spieler im Zentrum startet in den Ball und kommt zum Torabschluss.
- Der Flankengeber übernimmt die Position im Feld, der Angreifer schließt sich der Gruppe im Viereck an.
- Auf ein erneutes Trainerzeichen starten die nächsten Spieler.

## Variationen

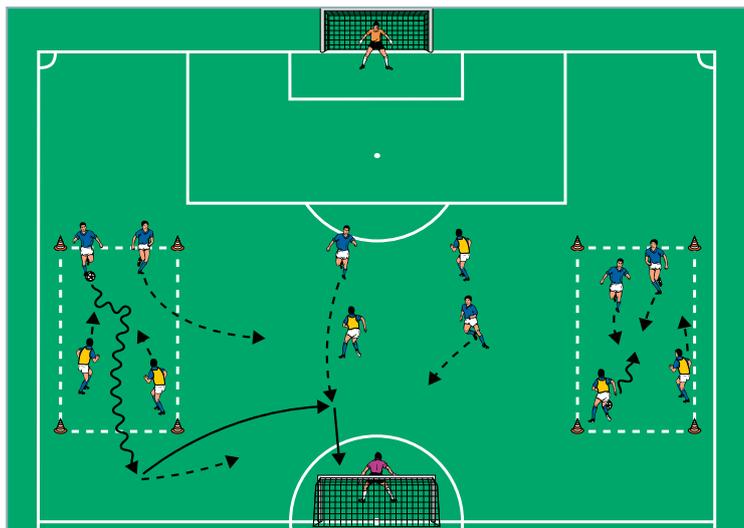
- Die Spieler starten zum jeweils anderen Tor.
- Vor der Flanke zunächst einen Doppelpass mit dem zentralen Spieler spielen.
- Möglichst schnell einen flachen Druckpass ins Zentrum spielen.

## Tipps und Korrekturen

- In den Vierecken mit wenig Ballkontakten auskommen und saubere Pässe mit der Innenseite spielen (gegebenenfalls den Namen des Passempfängers rufen).
- Nach dem Trainerzeichen mit Tempo in Richtung Tor starten.
- Vor der Flanke den Blick vom Ball lösen.
- Der Spieler vor dem Tor muss am Strafraum verzögern, im richtigen Moment in den Ball starten und aus dem Lauf zum Torabschluss kommen.
- Ausreichend Ersatzbälle neben den Vierecken bereitlegen.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss II

von Horst Hrubesch (10.03.2015)



### Organisation

- Aufbau wie in Hauptteil 1
- 2 Mannschaften (Gelb und Blau) einteilen
- Die beiden Vierecke sowie die Positionen im Feld gleichmäßig mit Spielern beider Teams besetzen

### Ablauf

- In den Vierecken 2 gegen 2 im Wechsel.
- In Viereck 1 startet Blau und versucht, über die Linie von Gelb zu dribbeln. Gelingt dies, flanken die Angreifer anschließend sofort auf ihre beiden Mitspieler vor dem Tor. Positionswechsel nach jedem gelungenen Dribbling.
- Im Anschluss starten die Spieler von Mannschaft Gelb in Viereck 2 den nächsten Durchgang.
- Gelangt der Ball im 2 gegen 2 ins Seitenaus oder kommen die Verteidiger in Ballbesitz, startet sofort das nächste 2 gegen 2 im anderen Viereck.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

### Variationen

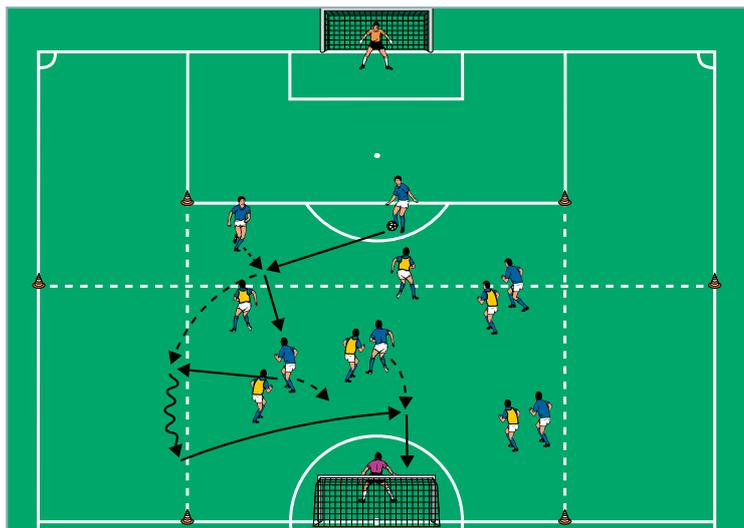
- Bei Ballverlust im Viereck kontern die Spieler von Mannschaft Gelb bzw. Blau über die gegnerische Grundlinie und flanken auf ihre Mitspieler vor das Tor.
- Die gegnerischen Spieler in der Feldmitte werden Verteidiger und versuchen, die Angreifer am Torerfolg zu hindern.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger im Zentrum kontern diese auf das andere Tor.

### Tipps und Korrekturen

- Mutige 1-gegen-1-Aktionen am Flügel fordern.
- Durch ein schnelles Zusammenspiel im 2 gegen 2 die Torchance zielstrebig vorbereiten.
- Auf abgestimmte Laufwege der Angreifer im Zentrum achten.
- Die Flanken möglichst aus dem vollen Lauf spielen.
- Aber auch druckvolle Flachpässe von außen zulassen.

# SCHLUSSTEIL: Spiel auf beide Tore

von Horst Hrubesch (10.03.2015)



## Organisation

- Das Spielfeld aus Hauptteil 2 beibehalten
- Die Mittellinie unterteilt das Feld in 2 Angriffshälften
- Zusätzlich Außenzonen markieren
- 2 Mannschaften einteilen

## Ablauf

- 6 gegen 6. Beide Mannschaften dürfen auf beide Tore angreifen.
- Tore zählen jedoch nur nach Flanke von außen aus der jeweiligen Angriffshälfte.
- Die Außenzonen dürfen nur von der ballbesitzenden Mannschaft betreten werden.
- Nach einem Tor bleibt die erfolgreiche Mannschaft am Ball, muss aber zunächst die Mittellinie überspielen.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Treffer erzielt?

## Variationen

- Alle Spieler dürfen die Außenzonen betreten.
- Zum Schluss jeder Mannschaft ein festes Tor zuweisen und frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Per Zusammenspiel die Außenpositionen in Szene setzen.
- Eine Zeitbegrenzung für die Außenzonen vorgeben. Nach spätestens 3/5/10 Sekunden muss geflankt werden.
- Auf ein schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff sowie eine schnelle Spielverlagerung bei dicht gestaffelter Abwehr achten.
- Das Spiel auf beide Tore ermöglicht viele Torchancen.