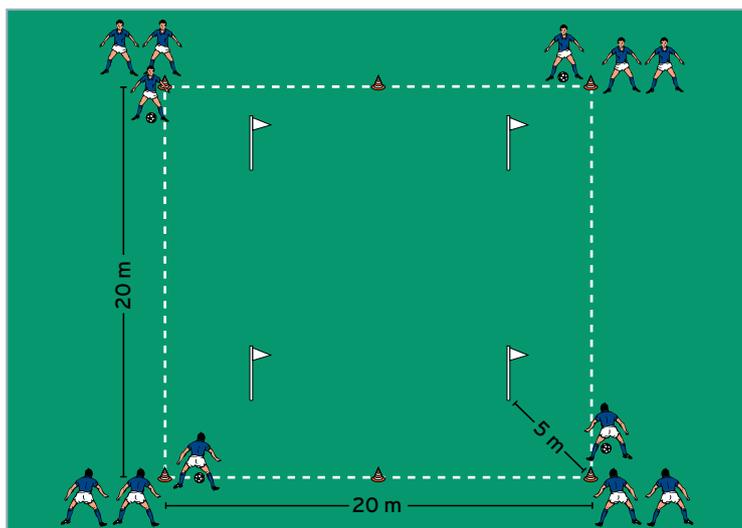
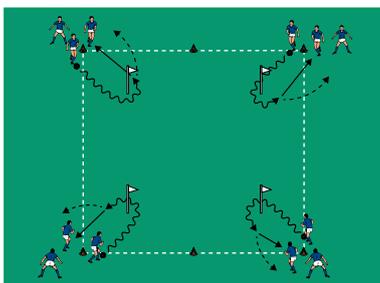


AUFWÄRMEN 1: Stangen-Pass-Feld

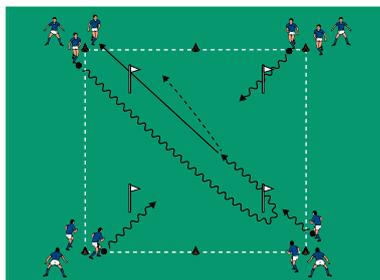
von Jörg Daniel (24.03.2015)



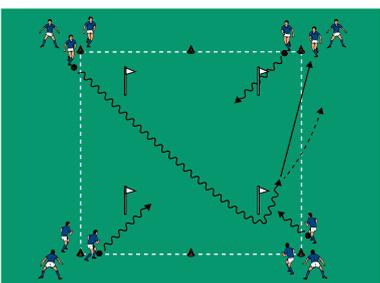
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 5 Meter vor jedem Eckhütchen eine Slalomstange im Feld aufstellen
- Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei die ersten Spieler jeweils Bälle haben

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler umdribbeln die Slalomstange vor dem eigenen Hütchen, passen zum nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler nehmen direkt wieder ins Feld zur Slalomstange mit.

Übung 2

- Wie zuvor, nur jetzt umdribbeln die Spieler die Slalomstange vor dem Hütchen gegenüber.

Übung 3

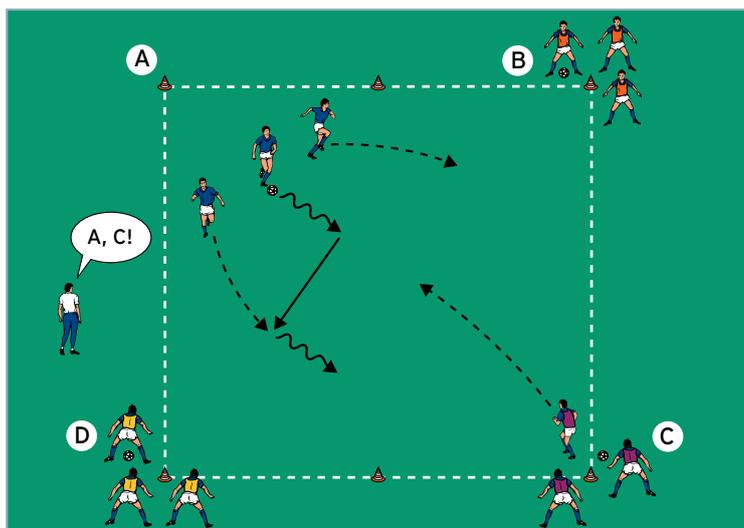
- Wie zuvor, nur jetzt umdribbeln die Spieler die Slalomstange vor dem Hütchen gegenüber von rechts, passen zum nächsten Spieler am linken Hütchen und laufen dem Abspiel nach.

Tipps und Korrekturen

- Auf zielgenaue Pässe mit der Fußinnenseite achten.
- Den Ball so früh wie möglich, aber nur bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler, passen.
- Den Laufweg nach dem Abspiel variieren und die Spieler zum Hütchen gegenüber oder auf der rechten/linken Seite laufen lassen.
- Da sich bei Übung 2 und 3 die Dribbel- und Laufwege kreuzen, sollen sich die Spieler orientieren und Zusammenstöße vermeiden.

AUFWÄRMEN 2: 6er-Ball auf Zuruf

von Jörg Daniel (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Slalomstangen entfernen
- Die Spieler in gleich großen Gruppen A bis D an die Eckhütchen verteilen
- Jede Gruppe hat einen Ball

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Gruppen A bis D hintereinander aufruft.
- Die Spieler der zuerst genannten Gruppe dribbeln mit einem Ball ins Feld und versuchen sechsmal innerhalb der Gruppe zu passen (= 1 Punkt).
- Der erste Spieler der zuletzt genannten Gruppe läuft als Verteidiger ohne Ball ins Feld, versucht den Ball zu erobern und zur eigenen Gruppe zu dribbeln/zu passen (= 1 Punkt).
- Welche Gruppe gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

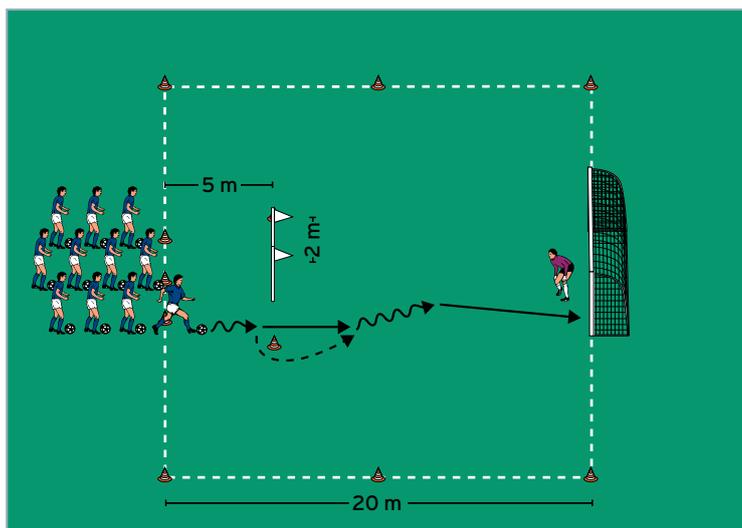
- Die Spieler werfen sich innerhalb der Gruppe zu.
- 10 gespielte Pässe innerhalb der Gruppe ergeben einen Punkt.
- 4 gespielte Pässe innerhalb der Gruppe ergeben einen Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Die Gruppen auch mal nicht mit Leibchen markieren und so Orientierung und Konzentration der Spieler schulen.
- Als Trainer in jedem Durchgang die gespielten Pässe laut mitzählen.
- Bei Ballverlust können die Spieler den Ball zurückerobern, so lange der Ball im Feld ist.
- Kann ein Verteidiger den Ball innerhalb von 30 Sekunden nicht gewinnen, einen zweiten Verteidiger der gleichen Gruppe ins Feld laufen lassen.

HAUPTTEIL 1: Tor-Pass und Torschuss

von Jörg Daniel (24.03.2015)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 3 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 5 Meter vor den Starthütchen mittig mit 2 Slalomstangen und außen mit jeweils einem Hütchen drei 2 Meter breite Stangen-/Hütchentore markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der erste Spieler von einem äußeren Hütchen passt durch das Stangen-/Hütchentor, umläuft das Stangen-/Hütchentor und schießt.
- Der erste Spieler vom nächsten Starthütchen passt, sobald der Vordermann geschossen hat.

Variationen

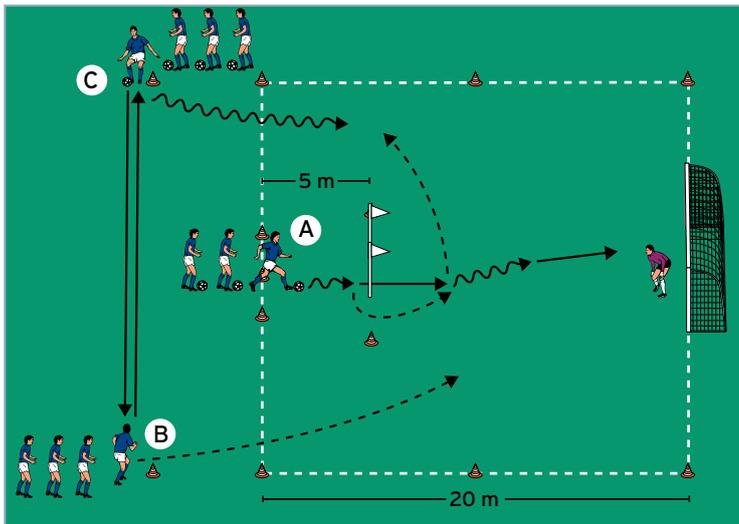
- Die Spieler rollen den Ball mit den Händen durch das Hütchen-/Stangentor.
- Die Spieler durchpassen das Hütchen-/Stangentor dreimal im Rundlauf.

Tipps und Korrekturen

- Nach Durchspielen des Hütchen-/Stangentores mit dem ersten oder spätestens zweiten Ballkontakt abschließen.
- Vom linken Starthütchen aus mit dem rechten Fuß, vom mittleren Starthütchen aus frei wählbar und vom rechten Starthütchen aus mit dem linken Fuß passen.
- Nach jedem Torschuss stellen sich die Spieler an einem anderen Starthütchen an.
- Die Belastung für den Torhüter reduzieren und häufig durchwechseln.

HAUPTTEIL 2: Tor-Pass und 2 gegen 1

von Jörg Daniel (24.03.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und 15 Meter davor ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- 5 Meter hinter dem Stangentor 3 Starhütchen im Dreieck aufstellen
- Die Spieler an die Starhütchen verteilen, A und C Bälle haben

Ablauf

- A dribbelt an, passt durch das Stangentor, umläuft es, nimmt in die Bewegung mit und schießt auf das Tor.
- Danach wird er Verteidiger.
- Gleichzeitig passen sich die ersten Spieler B und C zu.
- Sobald A geschossen hat, laufen B und C als Angreifer mit dem Ball ins Feld und versuchen im 2 gegen 1 einen Treffer zu erzielen.
- Erobert A den Ball, kontert er auf das Stangentor.

Variationen

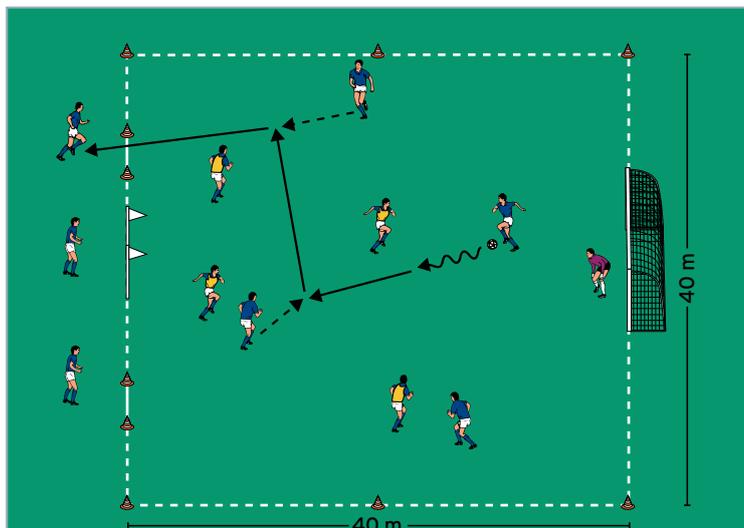
- B und C spielen 3 bis 5 Pässe und laufen dann ins Feld.
- B und C werfen sich im 2 gegen 1 zu und können Treffer nur mit einem Kopfball erzielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach Durchspielen des Stangentores schnell abschließen und direkt auf die Verteidigeraufgabe umschalten.
- Der Torhüter spielt mit A zusammen und darf einen gehaltenen Ball noch einmal einspielen.
- Nach jedem Torschuss an einem anderen Starhütchen anstellen.
- Die Belastung für den Torhüter reduzieren und häufig durchwechseln.

SCHLUSSTEIL: Offen- und Normaltor

von Jörg Daniel (24.03.2015)



Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf der anderen drei 2 Meter breite Hütchen-/Stangentore markieren
- Ein Team mit 4 Spielern und das andere Team mit 7 Spielern plus Torhüter einteilen
- Hinter jedem Hütchen-/Stangentor postiert sich ein Spieler der Überzahlmannschaft

Ablauf

- Das Team mit Torhüter verteidigt das Tor und greift auf die Hütchen-/Stangentore an.
- Gültige Treffer können mit einem Pass durch das Hütchen-/Stangentor zum Mitspieler erzielt werden, wobei die Spieler dann sofort Position und Aufgabe wechseln.
- Das andere Team verteidigt die Hütchen-/Stangentore und greift auf das Tor an.

Variationen

- Die Größe der Hütchen-/Stangentore variieren.
- Das Überzahlteam muss innerhalb von 20 Sekunden durch ein Hütchen-/Stangentor passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler der Teams nach einer Spielzeit von 5 Minuten wechseln, so dass jeder Spieler sowohl in Über- und Unterzahl spielt.
- Als Spieler im Hütchen-/Stangentor bewegen und Zuspiele deutlich fordern.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.