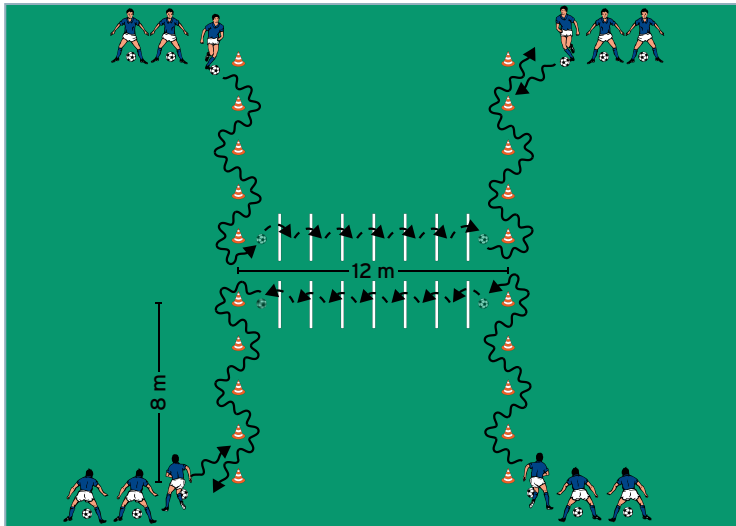


AUFWÄRMEN 1: Dribbling und Koordination

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Zwei 8 x 12 Meter große Felder markieren
- In jedem Feld auf gegenüberliegenden Seiten jeweils 3 Slalomhütchen platzieren
- Auf einer dritten Seite jedes Feldes 7 Stangen bereitlegen
- Die Spieler mit Ball gleichmäßig auf die 4 Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler am Hütchen, dribbeln um die Slalomhütchen, am Wendehütchen vorbei und lassen den Ball vor den Stangen liegen.
- Die Spieler laufen ohne Ball über die Stangen, dribbeln mit dem Ball des Mitspielers um die gegenüberliegenden Slalomhütchen und schließen sich der anderen Gruppe an.
- Auf ein erneutes Trainerzeichen starten die nächsten Spieler.

Variationen

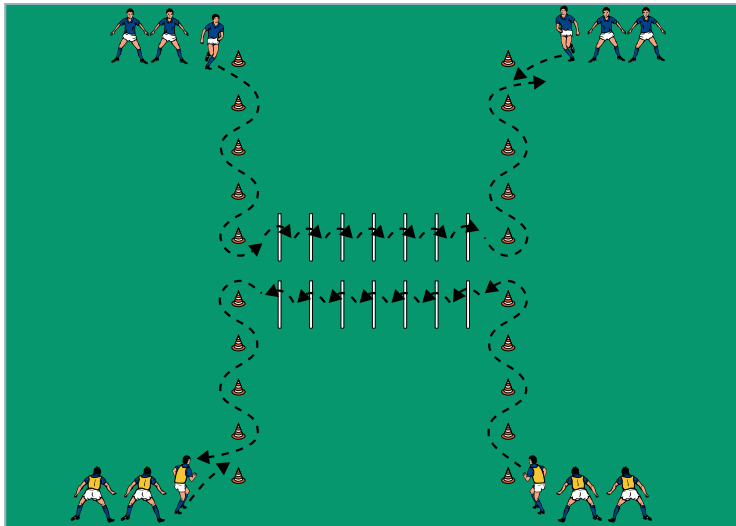
- Nur mit dem rechten/linken Fuß dribbeln.
- Verschiedene koordinative Aufgaben beim Lauf über die Stangen vorgeben (Sidesteps, ein-/beidbeinige Sprünge, verschiedene Kontaktvorgaben, 2 vor - 1 zurück usw.).
- Rückwärts durch die Slalomhütchen dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Das Dribbling stets gleichzeitig starten, um den Ball des Mitspielers übernehmen zu können.
- Den eigenen Ball sauber vor den Stangen platzieren.
- Mit schnellen Schritten auf den Fußballen durch die Stangen laufen.
- Beim Slalombdribbling Beidfüßigkeit fordern.

AUFWÄRMEN 2: Schnelligkeit ohne Ball

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau von Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften einteilen und den Feldern zuordnen
- Die Spieler ohne Ball auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen durchlaufen die Startspieler ihren Parcours und klatschen den ersten Mitspieler auf der anderen Seite ab, der daraufhin ebenfalls in den Parcours startet.
- Der Spieler welches Teams kommt zuerst wieder am Starthütchen an (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Ein erneutes Trainerzeichen startet den nächsten Durchgang.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte?

Variationen

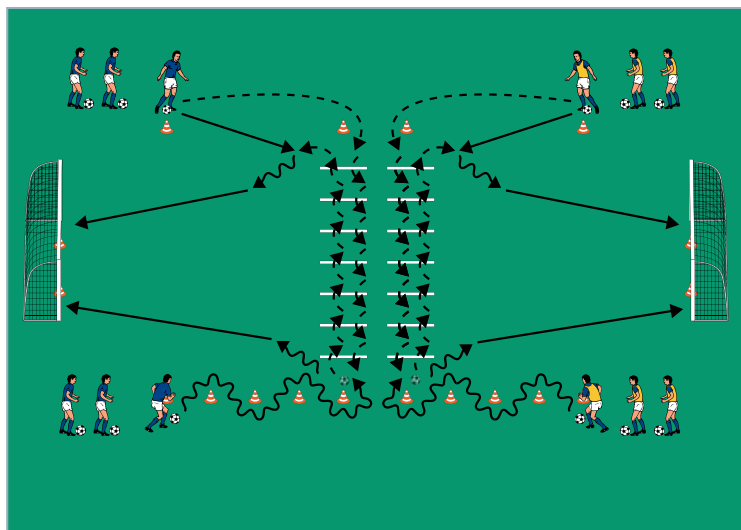
- Verschiedene Startpositionen vorgeben (sitzend, aus dem Liegestütz usw.).
- Die Spieler laufen gerade an den Slalomhütchen vorbei, dann rückwärts zurück zum Start und wieder nach vorne. Anschließend weiter wie zuvor.
- Eine Pendelstaffel durchführen: Welche Mannschaft hat zuerst wieder die Ausgangsstellung erreicht?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sind beim Schnelligkeitstraining in Wettkampfform stark motiviert und behalten das Tempo bis zum Schluss bei.
- In Serien arbeiten, nach 6 Läufen für jeden Spieler eine kurze aktive Erholung einbauen.

HAUPTTEIL 1: Schnelligkeit mit Ball

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus dem Aufwärmen beibehalten
- In jedem Feld 3 Slalomhütchen entfernen
- Mittig 10 Meter hinter jedem Feld 1 Tor errichten
- In jedem Tor jeweils 1 Meter neben den Pfosten Hütchen aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und den Feldern zuweisen
- Die Spieler gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die Spieler vor den Slalomhütchen, durchdribbeln den Parcours, legen ihren Ball vor den Stangen ab und überlaufen diese.
- Anschließend fordern sie das Zuspiel von den Mitspielern am anderen Starthütchen. Dieses nehmen sie vor das Tor an und mit und schießen auf die kurze Ecke des Tores ab.
- Gleichzeitig starten die Zuspieler nach ihrem Pass in den Parcours, überlaufen die Stangen, übernehmen den abgelegten Ball des Mitspielers, dribbeln vor das Tor und schießen ebenfalls auf die kurze Ecke ab.
- Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten die meisten Treffer erzielt?

Variationen

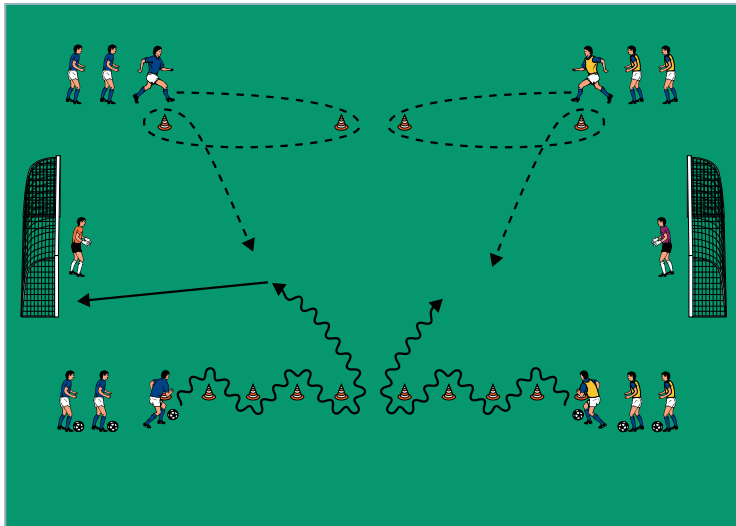
- Einen Schnelligkeitswettkampf durchführen: Die Spieler in beiden Feldern laufen gegeneinander. Welcher Spieler schießt zuerst auf das Tor ab (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- In die lange Ecke des Tores passen.
- Die beiden Torhüter auf die Tore verteilen und die Hütchen im Tor entfernen.
- Den Ball hoch zuwerfen. Es zählen nur Volleystore.

Tipps und Korrekturen

- Die koordinativen Aufgaben beim Lauf durch die Stangen variieren.
- Die Spieler trainieren den Tempowechsel mit Ball.
- Ausreichende Phasen der Erholung und Lockerung einstreuen.

HAUPTTEIL 2: Schnelligkeit und 1 gegen 1

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Stangen sowie die Hütchen in den Toren entfernen
- Die Torhüter auf die beiden Tore verteilen
- Die Mannschaften beibehalten, jedoch so auf die Starthütchen verteilen, dass in jedem Feld Spieler beider Teams gegeneinander antreten
- In einem Feld sind die Spieler von Blau in Ballbesitz, im anderen die von Gelb

Ablauf

- Auf ein Trainerzeichen starten die ersten Spieler an allen Starthütchen gleichzeitig.
- Die Spieler mit Ball dribbeln um die Slalomhütchen, am Wendehütchen vorbei und starten in Richtung Tor.
- Die Spieler ohne Ball umlaufen das Wendehütchen, dann rückwärts um das Starthütchen und starten als Verteidiger ins Feld.
- 1 gegen 1. Jedes Tor der Angreifer zählt für die Mannschaftswertung. Kommen die Verteidiger in Ballbesitz, ist die Aktion beendet.
- Ein erneutes Trainerzeichen startet die nächsten Duelle.
- Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten mehr Treffer erzielt?

Variationen

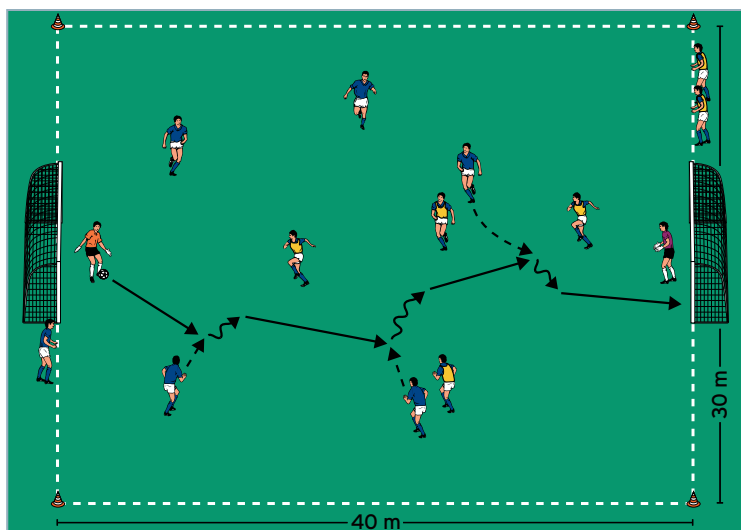
- Ein Kontertor zwischen den Wendehütchen markieren, auf das die Verteidiger bei Ballgewinn angreifen.
- Der Trainer spielt nach den 1-gegen-1-Duellen in beiden Feldern einen weiteren Ball zum 2 gegen 2 ein. Dabei die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Im Hauptteil 2 stoßen die Torhüter zur Mannschaft.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben in den Feldern wechseln.
- Die Laufstrecken der Angreifer und Verteidiger aufeinander abstimmen, so dass beide möglichst immer mit maximaler Geschwindigkeit agieren müssen.
- Die Angreifer müssen versuchen, den Laufweg der Verteidiger zu kreuzen.
- Gelangt der Torhüter in Ballbesitz, leitet er den Konter für den Verteidiger ein (siehe Variationen).

SCHLUSSTEIL: Fußball-Schach

von Horst Hrubesch (24.03.2015)



Organisation

- Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- Spielzeit: 3 x 2 Minuten.
- Jeder Spieler muss genau 1 Spiel aussetzen.
- Vor jeder Partie bestimmen die Mannschaften selbst, welche und wie viele Spieler sie aufstellen.
- Die Tore aus allen 3 Durchgängen werden addiert. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

- Die pausierenden Spieler als Wandspieler einsetzen.
- Tore in Unterzahl zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Mannschafts-Kapitäne teilen dem Trainer ihre Aufstellung geheim mit. So schaffen sie Über- und Unterzahl-situationen. Die Mannschaft, die taktisch am Geschicktesten aufstellt, gewinnt!
- Das Spielverhalten der Mannschaften in Über- und Unterzahl korrigieren: In Überzahl die Gegner ständig unter Druck setzen und schnell zum Torabschluss kommen. In Unterzahl clever 'die Uhr runterspielen'.