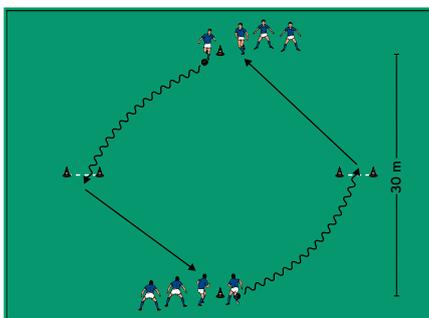


# AUFWÄRMEN 1: Technikparcours I

von Ralf Peter (21.04.2015)



## Ablauf



## Organisation

- 2 identische Passfelder nebeneinander errichten
- Je 2 Starthütchen im Abstand von 30 Metern markieren
- Dazwischen seitlich versetzt je zwei 3 Meter breite Hütchentore errichten
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

## Ablauf

- Die beiden Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig.
- Sie dribbeln im Gegenuhrzeigersinn durch die Hütchentore und passen mit rechts zum Mitspieler gegenüber.
- Dieser nimmt in die Bewegung an und mit, dribbelt durch das jeweils andere Hütchentor und passt ebenfalls zum Mitspieler usw.

## Variationen

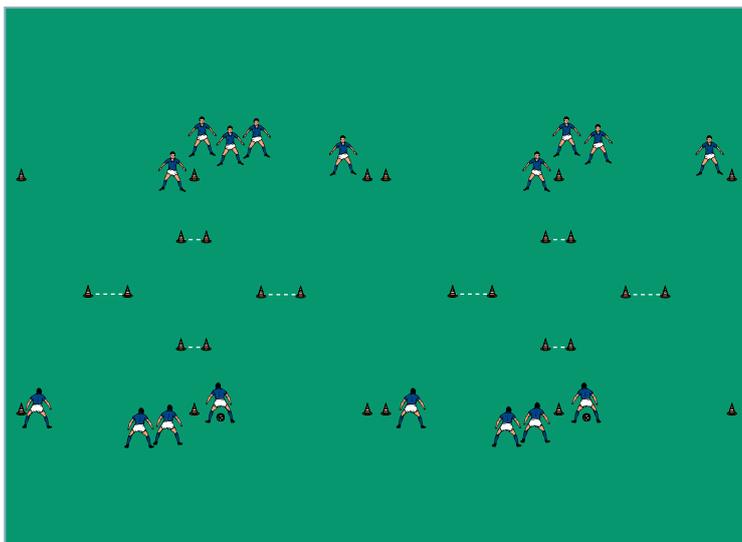
- Die Übung im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß durchführen.
- Bei leistungsschwächeren Teams nur mit je 1 Ball spielen.

## Tipps und Korrekturen

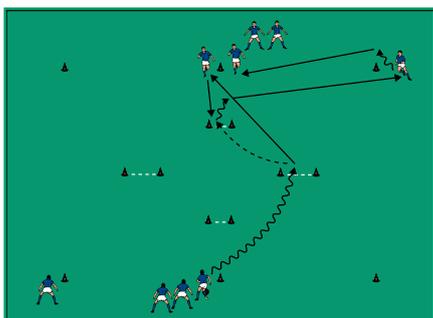
- Auf präzise Zuspiele achten.
- Blickkontakt vor dem Abspiel aufnehmen und den Zuspielern aktiv entgegenstarten.
- Die Passgeber sollen nach ihrem Abspiel mit einem kurzen Antritt zum gegenüberliegenden Starthütchen wegstarten.

# AUFWÄRMEN 2: Technikparcours II

von Ralf Peter (21.04.2015)



## Ablauf



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf Höhe der Starthütchen jeweils im Abstand von 15 Metern 4 Eckhütchen errichten
- Jeweils zwischen den beiden Starthütchen 2 weitere kleine Hütchentore markieren
- Je 1 Zuspieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen postieren

## Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt läuft der Passgeber nach seinem Abspiel in Richtung kleines Hütchentor.
- Der Passempfänger lässt zum Hütchentor prallen.
- Der Startspieler nimmt das Zuspiel zur Seite an und mit und passt auf den Zuspieler am Eckhütchen.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zum jeweils ersten Spieler am Starthütchen auf seiner Seite.
- Dieser nimmt sofort in die Bewegung an und mit und dribbelt zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Hütchentor usw.

## Variationen

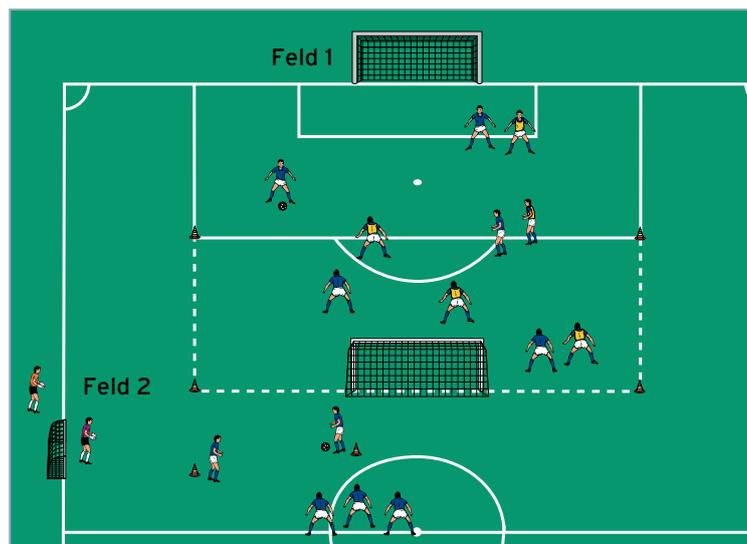
- Per Direktspiel agieren.
- Die jeweils anderen beiden Eckhütchen besetzen und im Uhrzeigersinn mit links starten.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe hat zuerst komplett die Seiten gewechselt?

## Tipps und Korrekturen

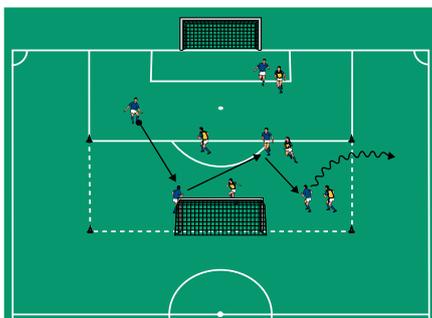
- Vor den Abspielen Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielern aktiv entgegenstarten.
- Trotz Zeitdruck auf die Passgenauigkeit achten!

# HAUPTTEIL 1: 5-gegen-5-Liniendribbling und Torschuss

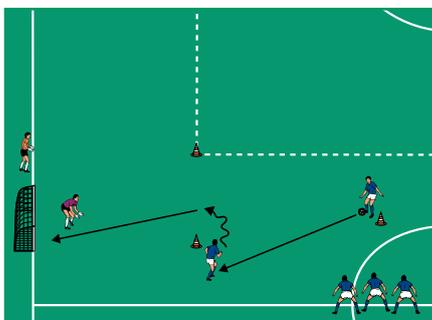
von Ralf Peter (21.04.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Feld 1: Den doppelten Strafraum als Spielfeld markieren
- Feld 2: 1 Jugendtor mit Torhüter und Positionshütchen errichten
- 3 Gruppen zu je 5 Spielern bilden
- 2 Gruppen in Feld 1 und 1 Gruppe in Feld 2 aufstellen

## Ablauf

### Feld 1

- 5 gegen 5 auf die seitlichen Linien des Strafraums.
- Ziel ist es, die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln.

### Feld 2

- 1 Anspieler mit Bällen am Starthütchen postieren.
- Der Anspieler passt zum Spieler vor dem Tor, der das Zuspiel kontrolliert, sich zum Tor dreht und abschließt.
- Anschließend holt er seinen Ball und stellt sich am Positionshütchen vor dem Tor wieder an.

## Variationen

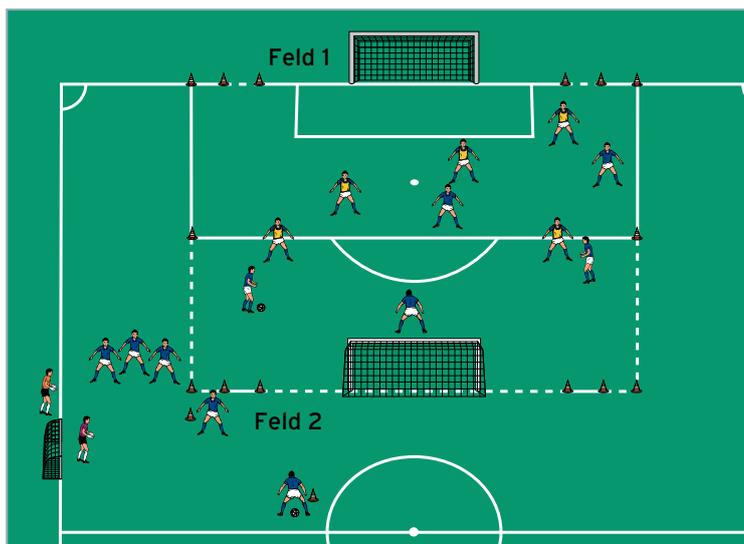
- Wettbewerbe in beiden Feldern durchführen:
  - Feld 1: Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen. Welches Team gewinnt die meisten Punkte?
  - Feld 2: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

## Tipps und Korrekturen

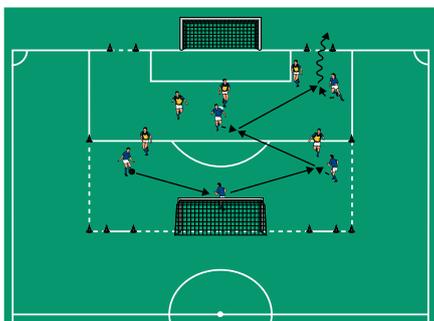
- Spielzeit: jeweils 8 Minuten. Anschließend wechselt das Team von Feld 2 mit einer Mannschaft in Feld 1 Position und Aufgabe.
- In Feld 1 mutig in die Zweikämpfe gehen und versuchen, im 1 gegen 1 zielstrebig über die Linien zu dribbeln.
- Die Spieler sollen sich im Raum orientieren und schnell die Lücke zum Dribbeln erkennen.
- Beim Torabschluss in Feld 2 besonderen Wert auf präzise Schüsse legen.
- Der Passempfänger soll nach der Ballannahme möglichst schnell abschließen.

## HAUPTTEIL 2: 5 gegen 5 auf 4 Hütchentore und Torschuss

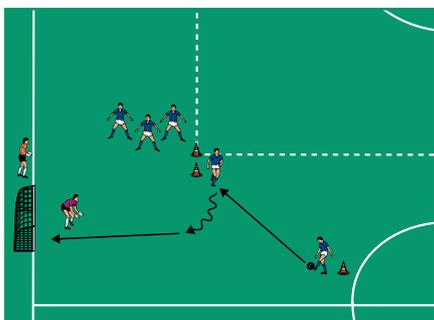
von Ralf Peter (21.04.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- In Feld 1 zusätzlich auf den Grundlinien je 2 Hütchentore errichten
- Die Positionshütchen in Feld 2 verändern

### Ablauf

#### Feld 1

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt spielen die beiden Teams auf die Hütchentore.

#### Feld 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt erfolgt das Anspiel zur rechten Seite, so dass der Passempfänger mit links auf das Tor abschließen muss.

### Variationen

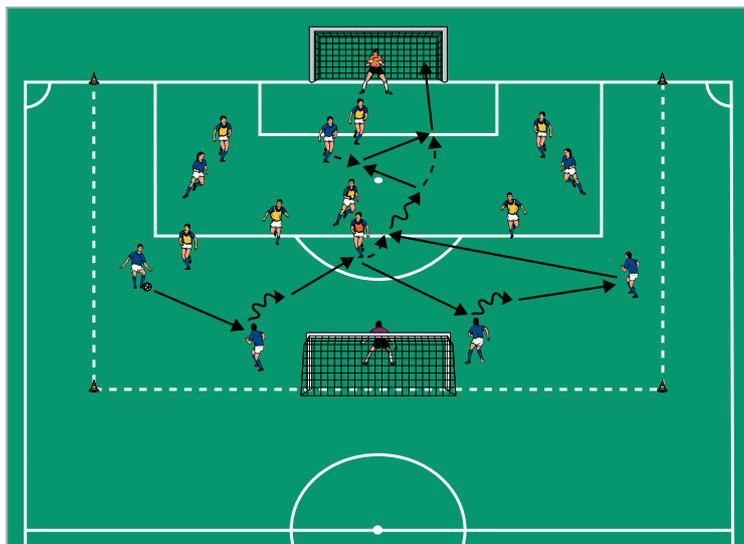
- Wettbewerbe in beiden Feldern durchführen:
  - Feld 1: Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen. Welches Team gewinnt die meisten Punkte?
  - Feld 2: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Spielzeit: jeweils 8 Minuten. Anschließend wechselt das Team von Feld 2 mit einer Mannschaft in Feld 1 Position und Aufgabe.
- In Feld 1 mit schnellen Pässen agieren.
- Im Raum orientieren und erkennen, bei welchem Hütchentor der Abschluss erfolgversprechend ist.
- Beim Torabschluss in Feld 2 besonderen Wert auf präzise Schüsse legen.
- Der Passempfänger soll nach der Ballannahme möglichst schnell abschließen.

# SCHLUSSTEIL: 7 gegen 7 plus 1 Neutraler

von Ralf Peter (21.04.2015)



## Organisation

- Ein 40 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 1 neutralen Spieler bestimmen
- 2 Teams zu je 7 Spielern bilden

## Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- Dabei müssen sie jedoch mit höchstens 3 Kontakten agieren.

## Variationen

- Den neutralen Spieler einem Team fest zuweisen (Über-/Unterschlagspiel).
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Kombinationsspiel achten.
- Als Ballbesitzer die ganze Breite des Feldes besetzen und die Überzahl gezielt ausspielen.
- Zielstrebig abschließen!