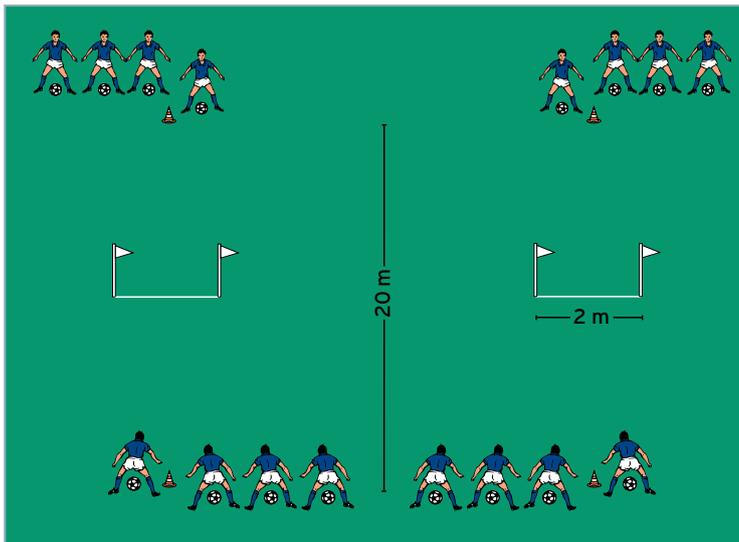


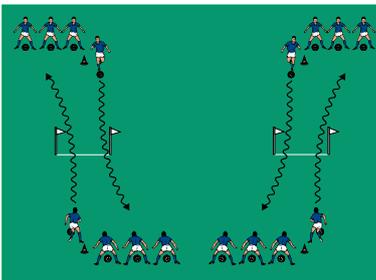
AUFWÄRMEN 1:

Stangentor-Dribbling

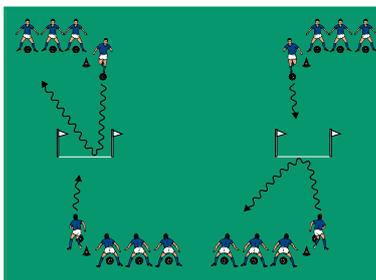
von Paul Schomann (05.05.2015)



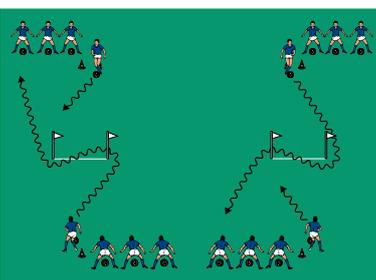
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Stangentore (Breite: 2 Meter) in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- 10 Meter vor und hinter jedem Stangentor 1 Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln durch ihr Stangentor zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- Die nächsten Spieler starten, sobald die Vorderleute die Stangentore erreicht haben.

Übung 2

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler bis in das Stangentor hinein, ziehen den Ball mit der Sohle zurück und dribbeln wieder zum eigenen Starthütchen.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die rechte äußere Stange, durchdribbeln das Stangentor und dribbeln dann an der linken Stange vorbei zum gegenüberliegenden Starthütchen.

Tipps und Korrekturen

- In den Stangentoren den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und entgegenkommenden Spielern ausweichen.
- Das Dribbeltempo in der Nähe der Stangentore reduzieren. Ansonsten mit größtmöglicher Geschwindigkeit dribbeln.
- Den Ball immer sicher kontrollieren. Falls nötig jederzeit in der Lage sein, den Ball mit der Fußsohle zu stoppen.
- Um den Ablauf zu erleichtern, die Spieler gegebenenfalls zunächst auf ein Trainerkommando starten lassen.

AUFWÄRMEN 2: Koordinations-Zweikampf

von Paul Schomann (05.05.2015)



Organisation

- Die Stangentore beibehalten
- 5 Meter vor jedem Stangentor 1 Starthütchen aufstellen
- Hinter jedem Stangentor ein 10 x 5 Meter großes Feld markieren
- Auf der Grundlinie gegenüber vom Stangentor ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- 2 Verteidiger benennen und ohne Ball in den Feldern postieren
- Die übrigen Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer gibt das Startsignal, indem er eine Stange ('rechts'/'links') aufruft.
- Die Spieler umlaufen die aufgerufene Stange zum Ball, umdribbeln die jeweils andere Stange zum 1 gegen 1 ins Feld und versuchen, auf das gegenüberliegende Hütchentor zu treffen.
- Gleichzeitig umlaufen die Verteidiger ihr Hütchentor. Gelingt es ihnen, den Ball im anschließenden 1 gegen 1 zu erobern, kontern sie auf das Stangentor.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

Variationen

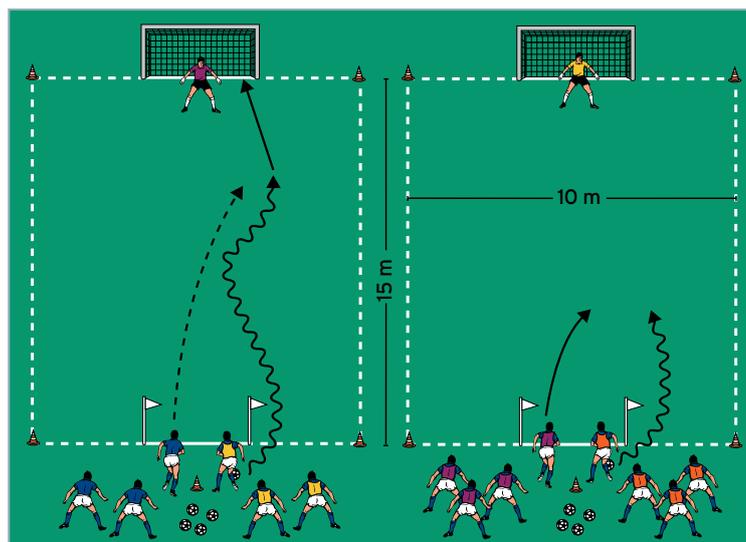
- Beide Stangen umlaufen/umdribbeln.
- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Je 1 Verteidiger fest benennen und im gegnerischen Feld postieren. Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Falls vorhanden anstelle der Hütchentore Miniretücher verwenden.
- Den Verteidiger stets aus der Feldmitte starten lassen, so dass sich beim Lauf um die Stangen eine ungefähre Chancengleichheit zwischen dem Angreifer und dem Verteidiger ergibt.
- Wird der Ball zu schnell aus dem Feld gespielt, die Spielfelder vergrößern. Gegebenenfalls einen zweiten Ball neutral einspielen.

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 im Team I

von Paul Schomann (05.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Hütchentore durch Großtore mit Torhütern ersetzen
- 4 Mannschaften einteilen
- Je 2 Teams an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Die ersten Spieler aller Teams starten gleichzeitig.
- Der Ballbesitzer dribbelt um eine Stange herum ins Feld und versucht, auf das Tor mit Torhüter zu treffen.
- Der Verteidiger durchläuft das Stangentor, versucht den Ball zu erobern und ebenfalls einen Treffer zu erzielen.
- Gelingt es einem Spieler, ein Tor zu erzielen, bleibt dieser als Verteidiger im Feld und spielt gegen den jeweils nächsten Spieler der gegnerischen Mannschaft, der sofort als Angreifer ins Feld dribbelt.
- Wird ein Ball aus dem Feld gespielt oder vom Torwart gehalten, wechselt das Angriffsrecht, und die jeweils nächsten Spieler beider Teams starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

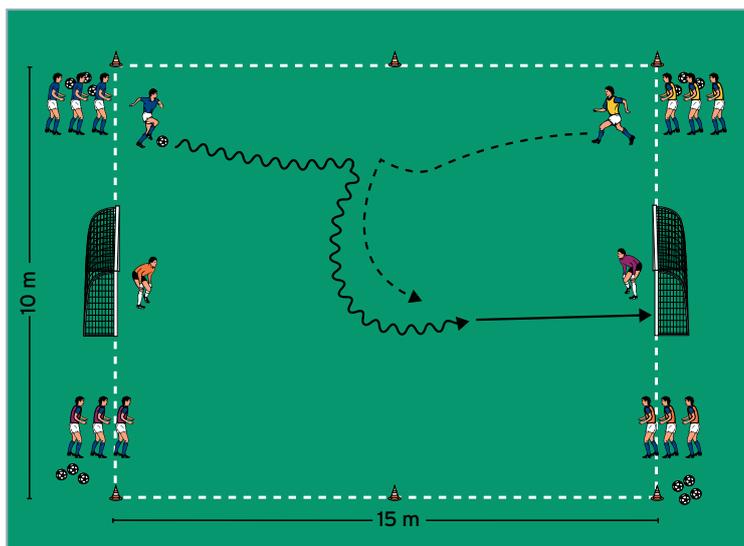
- Die Dribbelaufgaben der Ballbesitzer um/durch das Hütchentor variieren.
- Die Laufaufgaben der Verteidiger durch/um das Hütchentor variieren.
- Die Verteidiger bei Ballgewinn auf das Stangentor kontern lassen.
- 2 gegen 2 spielen lassen.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem 1 gegen 1 das Spielfeld sofort verlassen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen 'Kapitän', der die erzielten Treffer seines Teams mitzählt.
- Prallt der Ball vom Torhüter bzw. von Latte oder Pfosten ins Feld zurück, wird weitergespielt. Hält der Torhüter einen Ball fest oder klärt ins Aus, ist der Durchgang beendet.
- Darauf achten, dass die Spieler an den Starthütchen den Ablauf aufmerksam verfolgen, um das Spiel schnell und korrekt fortsetzen zu können.
- An beiden Starthütchen immer ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 im Team II

von Paul Schomann (05.05.2015)



Organisation

- Ein 15 x 10 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- Die Mannschaften beibehalten
- Die Teams mit Bällen auf den Grundlinien seitlich von den Toren aufstellen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler von 2 gegenüberstehenden Mannschaften starten zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Der Ballbesitzer versucht, auf das gegenüberliegende Tor zu treffen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, kontert dieser auf das jeweils andere Tor.
- Gelingt es einem Spieler, ein Tor zu erzielen, bleibt er als Verteidiger im Feld. Der erste Spieler der im Uhrzeigersinn nächsten Mannschaft dribbelt zum nächsten 1 gegen 1 ins Feld.
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt, starten die jeweils ersten Spieler der nächsten Mannschaften zum 1 gegen 1 ins Feld. Das jeweils im Uhrzeigersinn nächste Team hat den Ball.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

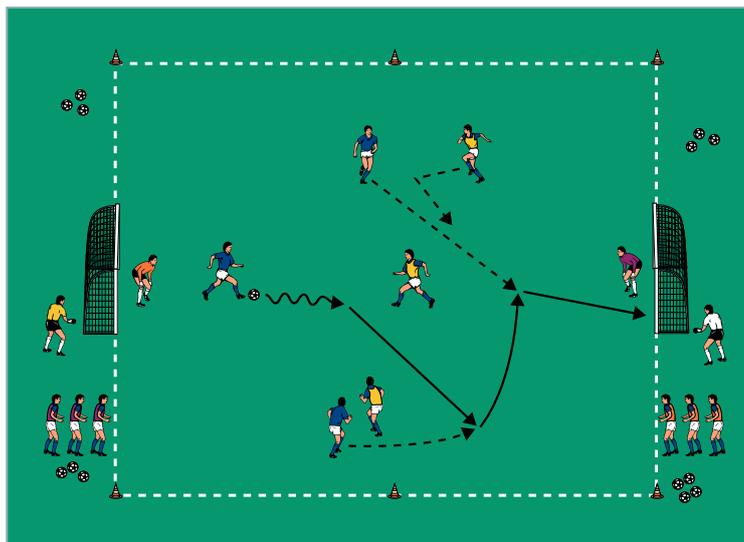
- Im 2 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 spielen lassen.
- Überzahl-/Unterzahlspiele durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer seiner Mannschaft mitzählt.
- Darauf achten, dass auch die Spieler außerhalb des Spielfeldes den Ablauf genau beobachten, um sofort eingreifen zu können.

SCHLUSSTEIL: Brasilianisches Turnier mit 4 Teams

von Paul Schomann (05.05.2015)



Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren
- 4 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Die Mannschaften mit Bällen auf den Grundlinien seitlich von den Toren aufstellen

Ablauf

- 2 Mannschaften treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, verbleibt diese im Feld.
- Das Team, das einen Gegentreffer kassiert hat, muss das Feld schnellstmöglich verlassen und wird von der im Uhrzeigersinn nächsten Mannschaft ersetzt.
- Die neu ins Feld kommende Mannschaft ist in Ballbesitz und greift auf das gegenüberliegende Tor an.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

Variationen

- Das Team, welches ein Tor erzielt, bleibt in Ballbesitz.
- Die Spielrichtung nach jedem Treffer wechseln.
- Torschuss-Vorgaben machen: Tore dürfen nur direkt oder per Volleyschuss erzielt werden.
- Die Spielzeit begrenzen: Das Spiel endet, sobald fünf Bälle verspielt wurden. Anschließend treten die jeweils wartenden Mannschaften gegeneinander an.

Tipps und Korrekturen

- Den Torhüter in jeder Mannschaft regelmäßig wechseln.
- Auch die wartenden Mannschaften außerhalb des Spielfeldes müssen den Ablauf genau beobachten, um möglichst schnell eingreifen zu können.
- Eine maximale Spielzeit festlegen: Wird innerhalb von 2 Minuten kein Treffer erzielt, müssen beide Teams aus dem Feld wechseln.