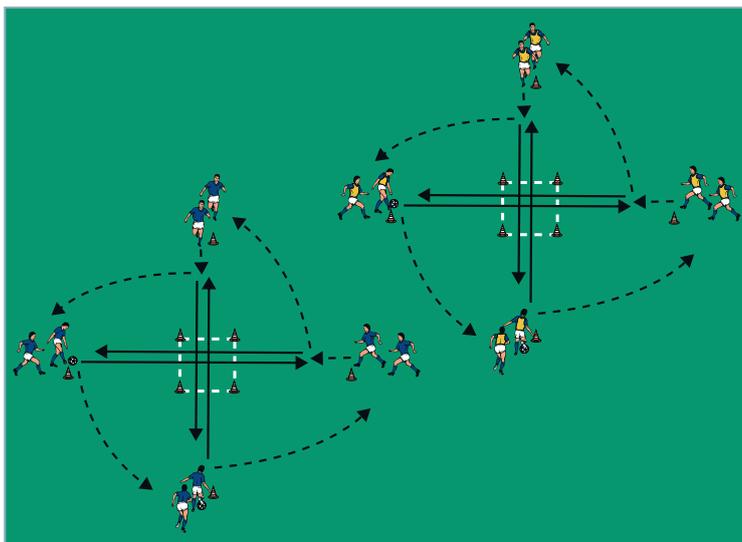


AUFWÄRMEN 1: Passkreuz I

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- 2 Stationen mit je 4 Starthütchen und einem 3 x 3 Meter großen Feld markieren
- Die Spieler gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Starthütchen haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils gegenüberstehenden Spieler passen sich durch das Quadrat zu.
- Nach jedem Pass laufen die jeweiligen Spieler im Gegenuhrzeigersinn zur benachbarten Gruppe und stellen sich dort an.

Variationen

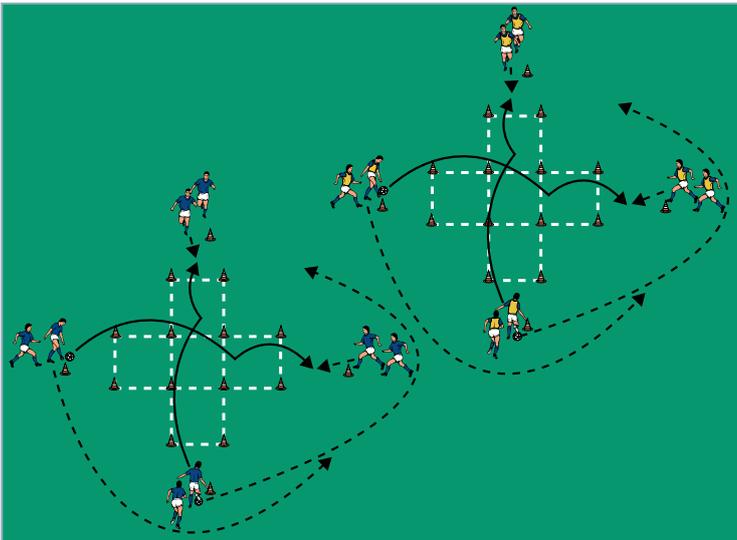
- Nur mit rechts/links passen.
- Die Laufrichtung wechseln.
- Nach jedem Pass Zusatzaufgaben aus dem Lauf-ABC durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst direkt spielen.
- Jedem Zuspiel nach Blickkontakt und einer Lauffinte entgegenstarten.
- Nach jedem Pass schnell die nächste Position einnehmen.
- Auf eine angemessene Passhärte bei größtmöglicher Präzision achten.
- Die Passwege kreuzen sich. Daher den anderen Ball genau beobachten und den eigenen Pass entsprechend timen.
- Nur flach spielen!
- Die Torhüter gegebenenfalls ins Training integrieren. Alternativ bietet sich auch ein spezielles Torhütertraining an.

AUFWÄRMEN 2: Passkreuz II

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- Die Stationen beibehalten
- Jetzt aneinandergrenzend vor jedem Starthütchen ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren (siehe Abbildung)
- Die Spieler wie in Aufwärmern 1 an den Stationen verteilen
- Je 2 Spieler mit Ball

Ablauf

- Die Spieler spielen sich hoch zu.
- Der Ball muss immer im Viereck vor dem Starthütchen des Passempfängers aufspringen.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und spielt ebenfalls ins gegenüberliegende Quadrat.
- Nach jedem Zuspiel laufen die Spieler im Gegenuhrzeigersinn außen um das Feld herum auf die gegenüberliegende Seite und stellen sich dort an.

Variationen

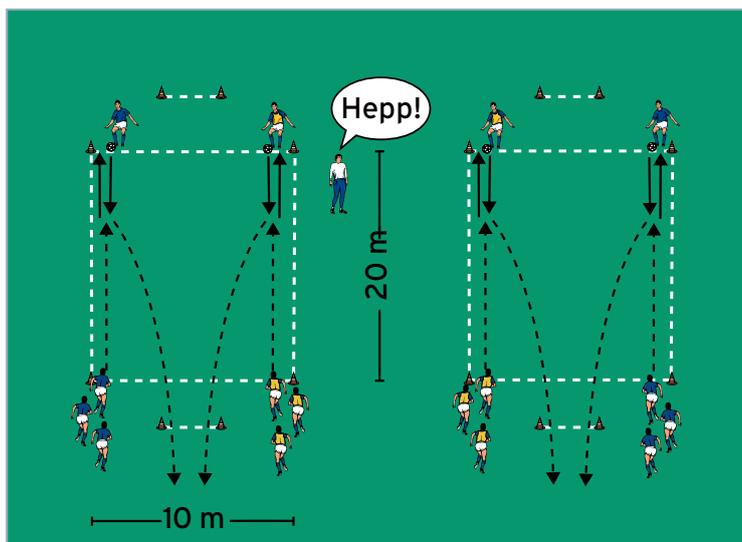
- Die Laufrichtung wechseln.
- Maximal 3 Kontakte erlauben.
- 2 Mannschaften bilden und Fußballtennis spielen: Die Teams stehen sich jeweils gegenüber. Nach dem Zuspiel stellen sich die Spieler bei der eigenen Gruppe wieder an. Welche Mannschaft macht weniger Fehler?

Tipps und Korrekturen

- Den ersten Ball aus der Hand hoch zuspielen.
- Eine leichte Rücklage vereinfacht hohe Zuspiele.
- Mit schnellen kleinen Schritten (vor, zurück, zur Seite) immer bestmöglich zum Ball stellen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

HAUPTTEIL 1: Schnelligkeitstraining I

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- 2 Stationen mit je einem 20 x 10 Meter großen Feld markieren
- 5 Meter hinter jedem Feld auf beiden Seiten 2 Hütchentore markieren
- 2 Mannschaften bilden und jeweils auf die Felder aufteilen
- Jede Mannschaft stellt jeweils 1 Anspieler, der sich mit Ball an den hinteren Hütchen des Feldes postiert
- Die übrigen Spieler stellen sich ohne Ball an den gegenüberliegenden Hütchen auf

Ablauf

- Die beiden ersten Spieler ohne Ball laufen gleichzeitig los.
- Auf ein Trainerkommando bieten sie sich den Anspielern explosiv zum Zuspiel an, lassen dieses zurückprallen und sprinten zurück durch das Hütchentor.
- Welcher Spieler ist schneller (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

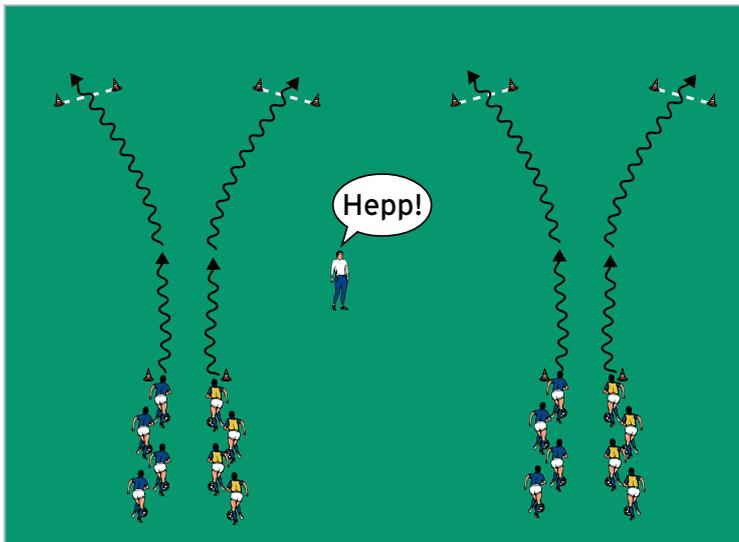
- Nach vorne durch das gegenüberliegende Hütchentor sprinten.
- Die Spieler nehmen das Zuspiel an- und mit und dribbeln nach vorne durch das Hütchentor. Anschließend werden sie neue Anspieler.

Tipps und Korrekturen

- Die Passgeber regelmäßig wechseln.
- Die Übung in Serien mit 5 Wiederholungen durchführen. Nach jeder Serie gemeinsam 1 Minute locker laufen.

HAUPTTEIL 2: Schnelligkeitstraining II

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Pro Station 2 Starthütchen aufstellen
- Jeweils 15 Meter dahinter seitlich versetzt 2 Hütchentore markieren
- Alle Spieler mit Ball an den Starthütchen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig von den Starthütchen los.
- Auf ein Trainerkommando führen sie den Ball schnellstmöglich durch das Hütchentor vor ihnen.
- Welcher Spieler überquert die Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Anschließend dribbeln die Spieler außen um die Stationen herum locker zur Gruppe zurück und stellen sich dort wieder an.

Variationen

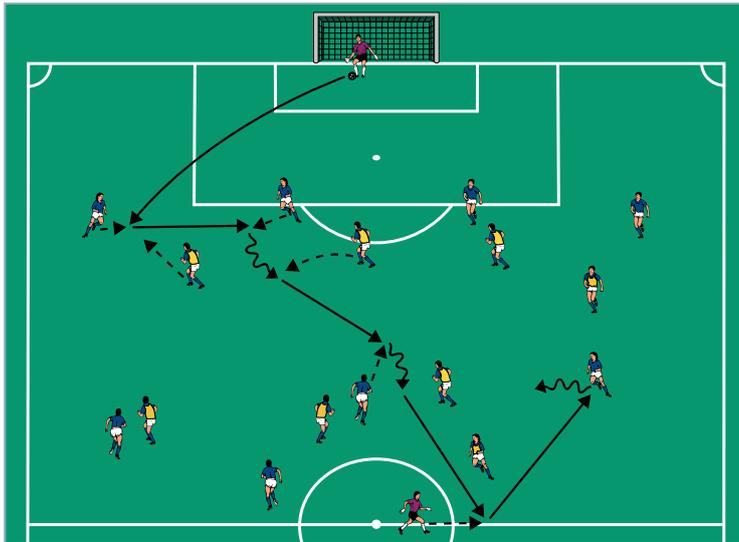
- Durch das jeweils andere Hütchentor dribbeln.
- Ein Fangspiel durchführen: Der Trainer bestimmt durch Zuruf 'Jäger' und 'Gejagte'. Der 'Gejagte' dribbelt durch das nähere Hütchentor. Der 'Jäger' lässt seinen Ball liegen und muss den Dribbler vor Erreichen des Hütchentores abschlagen.
- Der Trainer postiert sich mit Bällen zwischen den Hütchentoren (die Spieler ohne Ball) und passt von dort neutral ein. Die jeweils ersten Spieler starten zum Ball und versuchen, im 1 gegen 1 durch das eigene Hütchentor zu dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Tipps und Korrekturen

- Die Übung in Serien mit 5 Wiederholungen durchführen. Nach jeder Serie mindestens 1 Minute gemeinsam locker laufen.
- Zwischen den Hauptteilen eine längere aktive Erholungsphase einbauen.

SCHLUSSTEIL: UEFA-Cup-Spiel

von Frank Engel (19.05.2015)



Organisation

- Auf einer Spielfeldhälfte 1 Großtor mit Torhüter markieren
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden
- Den zweiten Torhüter als Wandspieler hinter der Mittellinie postieren

Ablauf

- 8 gegen 8.
- Eine Mannschaft greift auf das Tor mit Torhüter an, die andere spielt auf Ballhalten.
- Spielzeit: 2 x 8 Minuten.
- Die Angreifer versuchen, im ersten Spielabschnitt möglichst viele Tore zu erzielen.
- Die Verteidiger wollen dies verhindern. Sie können in der ersten Spielhälfte selbst keine Punkte erzielen.
- In der zweiten Hälfte Aufgabenwechsel.
- Beide Mannschaften dürfen den Wandspieler hinter der Mittellinie in ihr Spiel einbeziehen.
- Welche Mannschaft hat am Ende mehr Tore erzielt?

Variationen

- Die Angreifer in Überzahl spielen lassen (z. B. im 9 gegen 7).
- Zum Schluss freies Spiel auf 2 Tore.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter stoßen zum Mannschaftstraining hinzu.
- Beim Spiel auf Ballhalten möglichst den gesamten Raum ausnutzen, um den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen halten zu können.
- Die Angreifer müssen bei Ballbesitz möglichst schnell nach vorne spielen und zielstrebig abschließen.
- Haben die Verteidiger den Ball, sollen die Angreifer pressen, um schnellstmöglich wieder in Ballbesitz zu kommen.