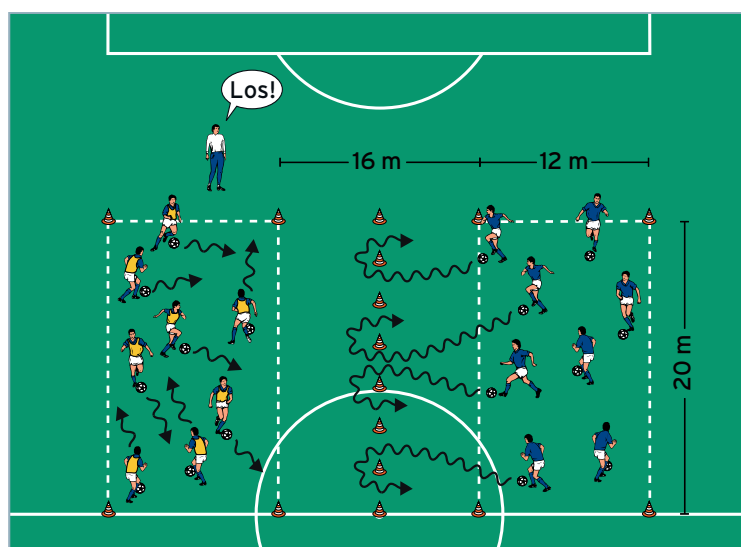


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Dribbling

von Armin Friedrich (14.07.2015)



Organisation

- Zwei 20 x 12 Meter große Felder im Abstand von 16 Metern nebeneinander aufbauen
- In der Zone zwischen den Feldern 8 Hütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen und den Feldern zuweisen
- Alle Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- Der Trainer ruft ein Team auf.
- Daraufhin dribbeln alle Spieler des aufgerufenen Teams sofort aus dem Feld, umdribbeln je 1 Hütchen in der Mittelzone und dribbeln ins eigene Feld zurück.
- Anschließend ruft der Trainer erneut eine Mannschaft auf usw.

Variationen

- Verschiedene Dribbelarten vorgeben (z. B. nur mit der Innen-/Außenseite, nur mit rechts/links dribbeln usw.).
- Auf ein Trainerkommando umdribbeln beide Teams die zentralen Hütchen und dribbeln dann ins jeweils andere Feld.
- Auf das Trainerkommando ein Tempodribbling zu den zentralen Hütchen ausführen, den Ball abstoppen und dann ins eigene Feld zurück dribbeln.
- Vor den zentralen Hütchen eine Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls die Hütchen leicht versetzt aufstellen.
- Der Torhüter wärmt sich separat auf.

AUFWÄRMEN 2: Dribbeln, fintieren und passen

von Armin Friedrich (14.07.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jetzt haben nur je 4 Spieler pro Team 1 Ball

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Auf ein Trainerkommando dribbeln die 8 Ballbesitzer aus ihren Feldern auf ein freies Hütchen zu, führen eine frei wählbare Finte aus, dribbeln am Hütchen vorbei und passen zu einem freien Spieler im jeweils anderen Feld.
- Dieser nimmt kurz an und mit, dribbelt bis zum nächsten Trainerkommando in seinem Feld, dann ebenfalls zu einem zentralen Hütchen usw.

Variationen

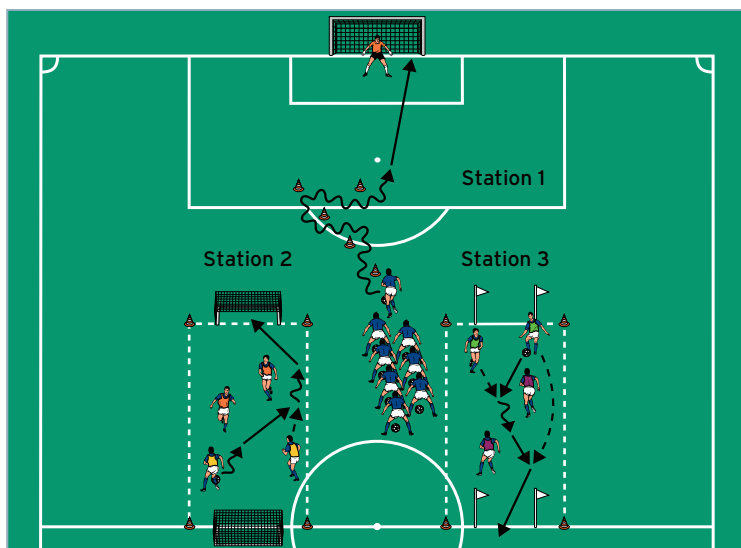
- Die Finten vorgeben (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Die Hütchen ohne Finten umdribbeln und dann zu einem freien Spieler im jeweils anderen Feld passen.

Tipps und Korrekturen

- Vor den Zuspielen Blickkontakt zum Mitspieler aufnehmen.
- Den Zuspielen als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Die Zuspiele in offener Stellung in die Vorwärtsbewegung mitnehmen.
- Der Torhüter wärmt sich separat auf.

HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Dribbling und 2 gegen 2

von Armin Friedrich (14.07.2015)



Organisation

- Die Felder und die Teams aus dem Aufwärmen beibehalten
- Auf den Grundlinien eines Feldes 2 umgelegte Jugend- und des anderen 2 Stangentore errichten
- Auf der Grundlinie des Großspielfeldes 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- An der Strafraumgrenze einen Slalomparcours markieren
- 1 Mannschaft mit Bällen an der Strafraumgrenze aufstellen
- Das jeweils andere Team besetzt die Felder (Stationen 2 und 3)
- Die Spieler hier paarweise zuordnen

Ablauf

Ablauf Station 1

- Die Spieler dribbeln nacheinander durch den Slalomparcours und schießen auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend holen sie ihren Ball und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.

Ablauf Station 2

- 2 gegen 2 auf die umgelegten Jugendtore.
- Bei Seitenaus wird eingerollt.

Ablauf Station 3

- 2 gegen 2 auf die beiden Stangentore.
- Die Stangentore müssen durchdribbelt werden, um gültige Treffer zu erzielen.

Variationen

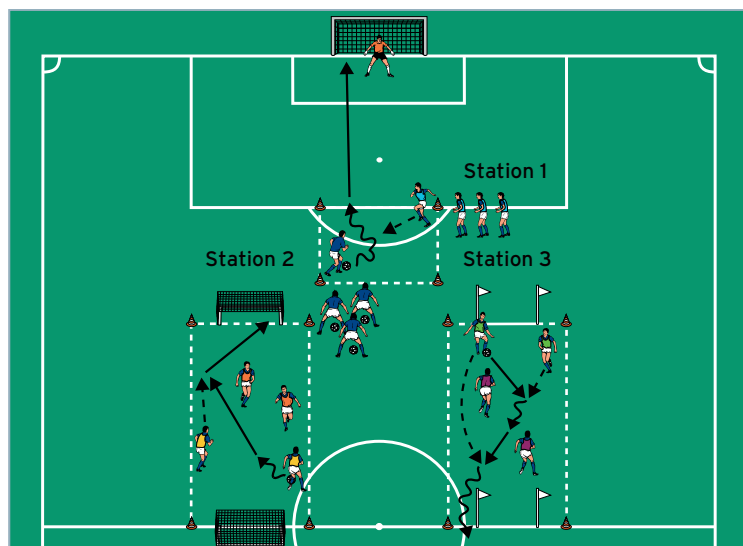
- Vor dem Torabschluss an Station 1 eine Finte ausführen.
- Bei den Stationen 2 und 3 ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- An Station 1 auf ein hohes Dribbeltempo und präzise Torschüsse achten.
- An den Stationen 2 und 3 auf ausreichend Pausen achten, da ansonsten die Belastung zu hoch wird.
- Nach einer Weile die Stationen wechseln.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach 1 gegen 1 sowie 2 gegen 2

von Armin Friedrich (14.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- An der Strafraumgrenze anstelle des Slalomparcours ein Feld markieren
- Bei Station 1 Angreifer und Verteidiger bestimmen

Ablauf

Ablauf Station 1

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versuchen die Angreifer, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben tauschen.

Ablauf Station 2

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt dürfen gültige Treffer nur per Direktschuss erzielt werden.

Ablauf Station 3

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt müssen die Spieler zwischen den Stangen und den Eckhütchen hindurchdribbeln, um gültige Treffer zu erzielen.

Variationen

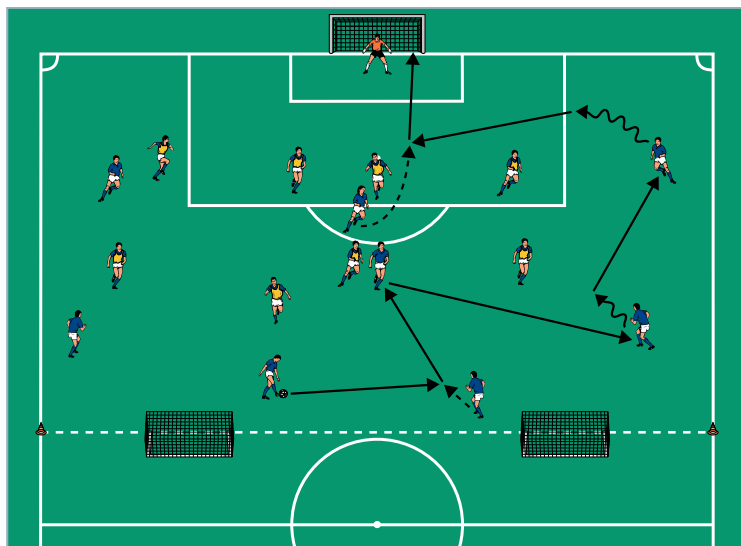
- Bei Station 1 frontal auf die Verteidiger zudribbeln.
- Die Angreifer sollen die Verteidiger mit einer frei wählbaren Finte ausspielen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Die Verteidiger dürfen auch vor das Tor nachrücken, um den Torschuss der Angreifer zu verhindern.

Tipps und Korrekturen

- Bei Station 1 mit Finten agieren und nach einem Tempowechsel sofort zielstrebig auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Nach einer Weile die Stationen wechseln.

SCHLUSSTEIL: Kombinationsspiel im 8 gegen 8 plus Torhüter

von Armin Friedrich (14.07.2015)



Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Ein 45 x 70 Meter großes Feld markieren
- Auf der Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie des Feldes 2 umgelegte Jugendtore errichten

Ablauf

- 8 gegen 8 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Jugendtore.
- Nach einiger Zeit die Seiten wechseln.

Variationen

- Gültige Treffer auf die Jugendtore können nur per Direktschuss erzielt werden.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein flaches Kombinationsspiel achten.
- Die Verteidiger sollen nach Ballgewinn situativ entweder blitzschnell auf die beiden Jugendtore kontern oder das Spiel ihrerseits sicher aufbauen.