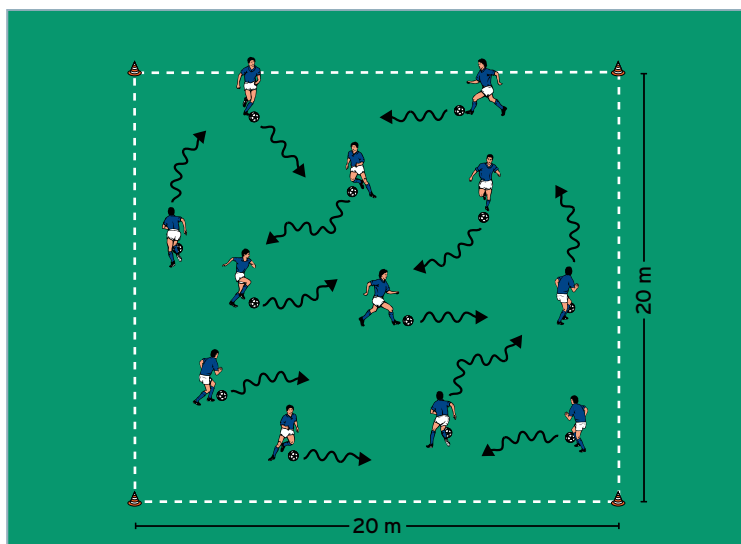


AUFWÄRMEN 1: Ballgewöhnung

von Christoph Kappel (06.10.2015)



Organisation

- Ein 20-x-20-Meter-Feld markieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Spieler im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld und bauen ohne Vorgabe von außen Finten und Richtungswechsel in das Dribbling ein.

Variationen

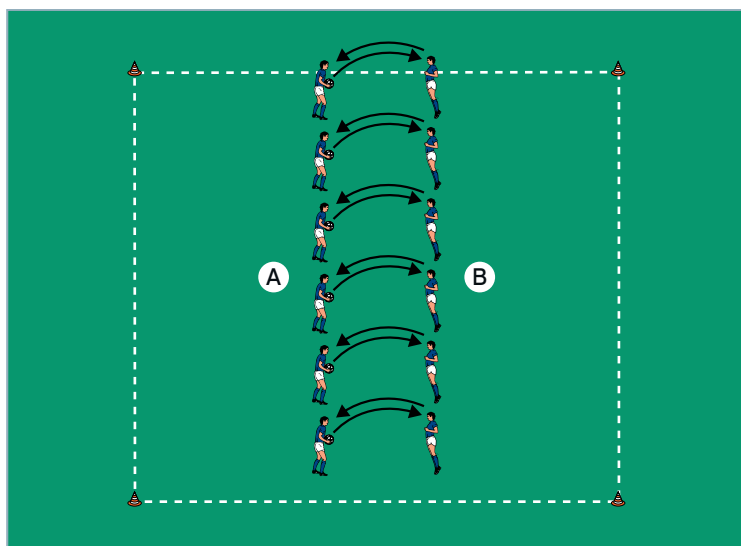
- Nur mit links/rechts dribbeln.
- Auszuführende Finten (z.B. Schere, Übersteiger usw.) vorgeben.
- Die Form einer 8 dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Entgegenkommende Spieler beobachten und ihnen geschickt ausweichen.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Nicht im Kreis laufen, sondern viele Richtungsänderungen einbauen.
- Beide Füße einsetzen.
- Verschiedene Finten ausprobieren und durch Wiederholungen festigen.

AUFWÄRMEN 2: Grundlagentraining Technik

von Christoph Kappel (06.10.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Paare mit je 1 Ball bilden

Ablauf

Übung 1

- Die Spieler stehen sich gassenförmig in 5 Metern Abstand gegenüber.
- A wirft flach von unten nach oben 5 Bälle zu B.
- B köpft die Zuspiele zurück in die Arme von A.
- Anschließend erfolgt ein Aufgabenwechsel.
- Jeder Spieler wirft und köpft 4-mal.

Übung 2

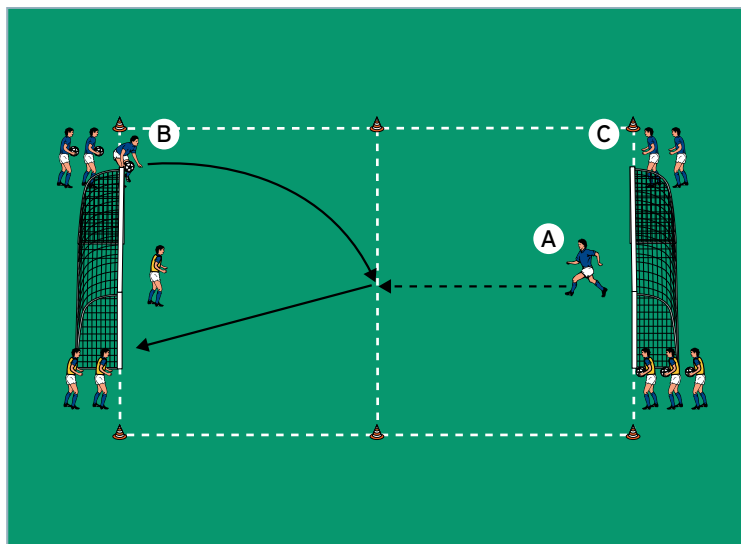
- Die Spieler bewegen sich frei im Feld und passen sich über unterschiedliche Distanzen zu.
- Sämtliche Pässe mit der Innenseite spielen.
- Als Passempfänger zunächst in die Bewegung mitnehmen und dann zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Köpfen stets gerade zum Ball stehen und die Flugbahn genau beobachten.
- Den Oberkörper dabei leicht nach hinten legen und die Arme vor den Körper führen um Schwung zu holen und Druck aufzubauen.
- Den Ball mit der ganzen Stirn treffen.
- Beim Innenseitstoß stets aus der Bewegung und nicht aus dem Stand spielen. Zuspiele dazu nach vorne vor dem Körper mitnehmen und nicht 'totstoppen'.

HAUPTTEIL 1: Kopfball-Wettkampf

von Christoph Kappel (06.10.2015)



Organisation

- Ein 12 x 7 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Jeweils 1 Spieler pro Team stellt sich ins Tor
- Die restlichen Spieler verteilen sich mit und ohne Ball neben die Tore

Ablauf

- A startet aus dem Tor zur Mittellinie.
- B wirft A zu, der auf das Tor köpft.
- A wechselt auf die Position von B, B auf die Position von C und C geht ins Tor.
- Direkt nach der Aktion startet der gegnerische Torhüter zur Mittellinie und erhält ebenfalls einen Zuwurf zum Kopfball usw.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer.

Variationen

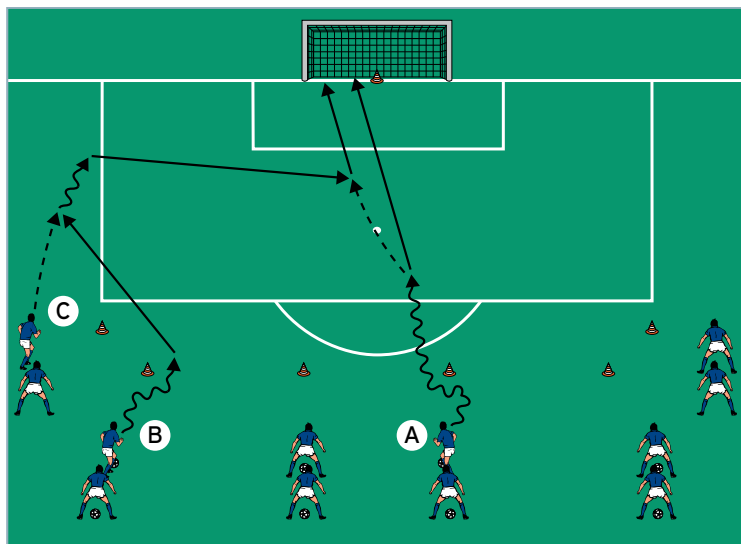
- Nur aus dem Stand köpfen.
- Treffer zählen nur, wenn der Ball vor der Torauslinie den Boden berührt hat.
- Per Volley zuspielen.
- Statt per Kopfball mit Seitfallzieher abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- Von unten nach oben aber nicht als Bogenlampe zuwerfen.
- Den Ball möglichst mit der ganzen Stirn treffen.

HAUPTTEIL 2: Innenseitstoß-Doppelaktion

von Christoph Kappel (06.10.2015)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte Positionshütchen markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor aufstellen und durch 1 mittig aufgestelltes Hütchen in 2 Hälften teilen
- Die Spieler jeweils zu zweit auf die Positionen verteilen
- A und C jeweils mit Ball

Ablauf

- A dribbelt zum Hütchen, führt eine Finte aus, nimmt in die Bewegung mit und schießt in eine Torecke ab.
- Mit dem Abschluss von A passt B nach einer Finte am Hütchen auf den Flügel zu C.
- C nimmt das Zuspield in die Bewegung mit und passt mit dem 2. Kontakt ins Zentrum zu A, der in die andere Torecke abschließt.
- Danach von der anderen Seite aufspielen.
- Alle Zuspiele und Abschlüsse erfolgen mit der Innenseite.

Variationen

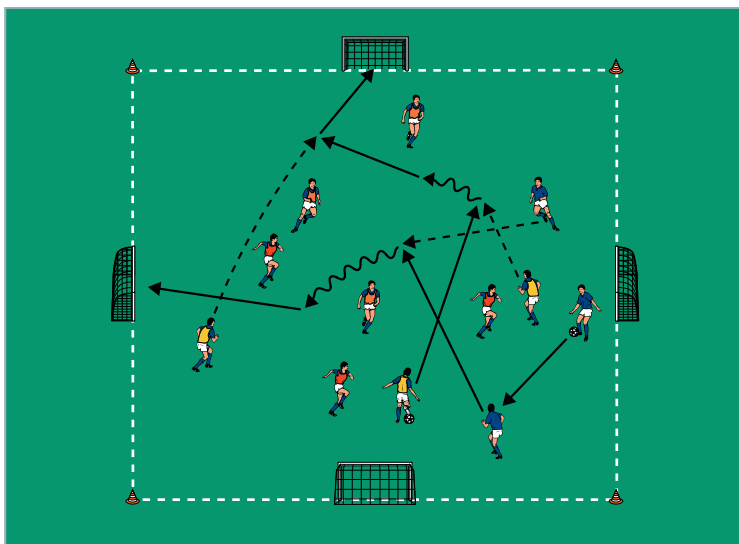
- Nur mit rechts/links schießen.
- Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- B spielt diagonal zu C, der mitnimmt und aus spitzem Winkel selbst abschließt.

Tipps und Korrekturen

- Alle Zuspiele und Abschlüsse erfolgen mit der Innenseite.
- Möglichst in den Ball gehen und zielstrebig abschließen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel von B in den Lauf von C achten.

SCHLUSSTEIL: Doppeltes 3 gegen 3

von Christoph Kappel (06.10.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf den Seitenlinien je ein Minitor aufstellen
- 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen und im Feld verteilen

Ablauf

- Im Feld finden 2 Spiele gleichzeitig statt.
- Rot spielt gegen Blau auf die horizontalen Minitore, Gelb gegen Orange auf die vertikalen.
- Treffer zählen nur ab Höhe der für das entsprechende Spiel nicht relevanten Minitore.
- Bei Seitenaus neu einspielen.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.
- Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' spielen.

Variationen

- Ein Spiel geht solange, bis eine Mannschaft 3 Treffer erzielt hat.
- Ein Spieler aus einer anderen Mannschaft darf zwischenzeitlich als Überzahlspieler in den Angriff eingebunden werden.
- Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung und die erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz.

Tipps und Korrekturen

- Die nicht beteiligten Mannschaften dienen als zusätzliche Hindernisse. Deshalb stets gut orientieren, um nicht mit anderen Spielern zusammenzustößen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Teamkapitän, der die erzielten Treffer jeweils laut mitzählt.
- Falls nicht ausreichend Minitore vorhanden sind, Stangen- oder Hütchentore nutzen.