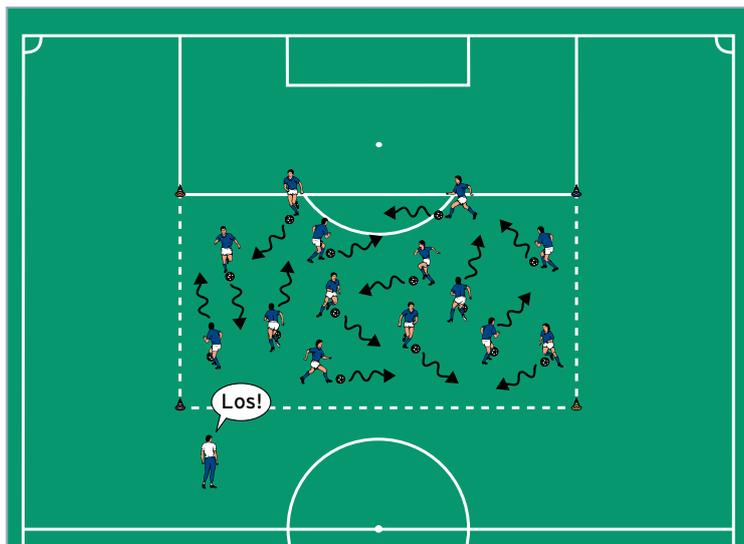


AUFWÄRMEN 1: Ballschule im Rechteck

von Ralf Peter (09.02.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein 20 x 40 Meter großes Feld errichten
- Die Ecken jeweils mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- Auf ein Trainerkommando führen sie verschiedene Dribbelaufgaben aus (z. B. nur mit der Innen-/Außenseite, mit der Sohle, zwischen den Innenseiten pendeln usw.).
- Der Trainer ruft verschiedene Farben auf.
- Daraufhin umdribbeln alle Spieler die vorgegebenen Hütchen und dribbeln anschließend ins Feld zurück.

Variationen

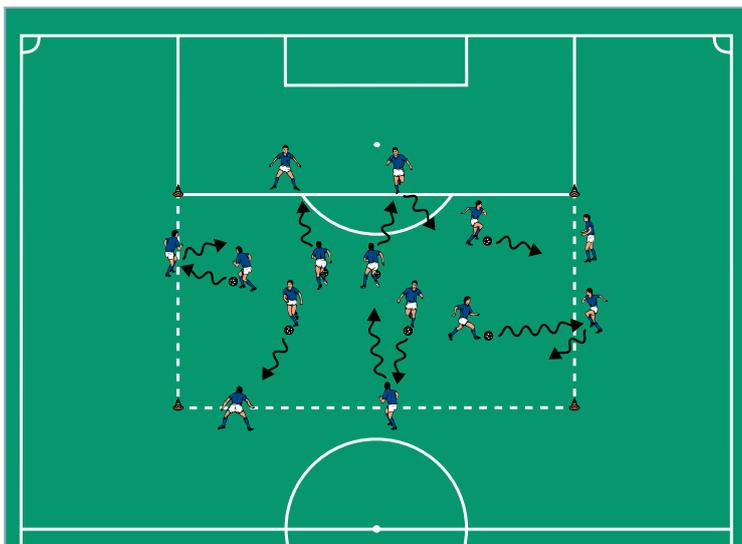
- Verschiedene Finten vorgeben (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Wenn sich die Spieler begegnen, übergeben sie einander die Bälle und dribbeln mit dem Ball des jeweils anderen weiter.
- Der Spieler, der das aufgerufene Hütchen zuletzt umdribbelt, muss 5 Liegestütze ausführen.
- 4 weitere Bälle verteilen, die sich die Spieler gegenseitig zuwerfen müssen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Das Feld gegebenenfalls verkleinern.
- Nach einer Weile eventuell entsprechendfarbige Hütchen hochhalten, um das jeweilige Dribbelhütchen vorzugeben.

AUFWÄRMEN 2: Dribbeln und Übergeben im Rechteck

von Ralf Peter (09.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Die Hälfte der Spieler ohne Bälle an den Seitenlinien postieren.

Ablauf

- Die Spieler dribbeln im Feld umher, dribbeln zu einem freien Außenspieler, übergeben den Ball und tauschen anschließend mit dem jeweiligen Spieler die Positionen und Aufgaben.
- Der neue Ballbesitzer sucht sich anschließend einen anderen Außenspieler an einer anderen Seitenlinie usw.

Variationen

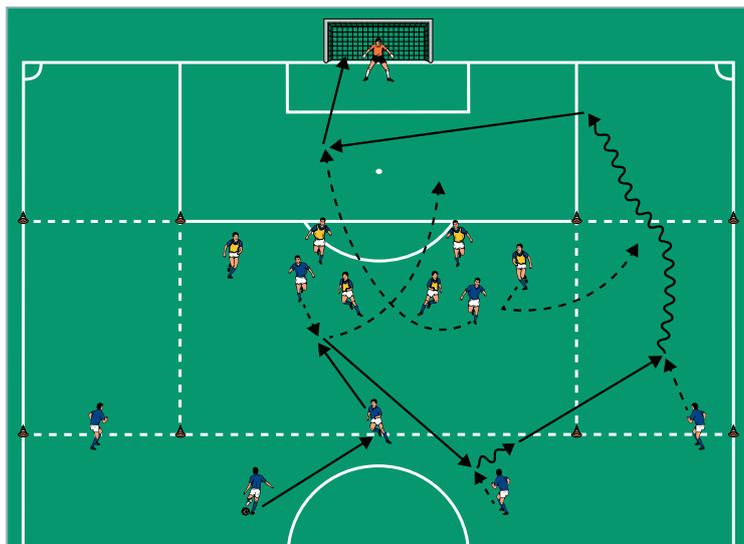
- Nach außen passen und dann die Positionen wechseln.
- Die Spieler im Feld haben nur noch 3 Bälle: Die Ballbesitzer passen zu einem Wandspieler, der zu einem anderen Spieler im Feld prallen lässt. Anschließend tauschen der Passgeber und der Wandspieler die Positionen und Aufgaben.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Wandspieler stets in Erwartungshaltung auf den Fußballen agieren.
- Vor dem Übergeben/Übernehmen Blickkontakt aufnehmen.

HAUPTTEIL 2: Angriffsspiel über die Flügel mit 2 zentralen Stürmern II

von Ralf Peter (09.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dürfen die Verteidiger die Ballbesitzer auch in den Flügelzonen angreifen.

Variationen

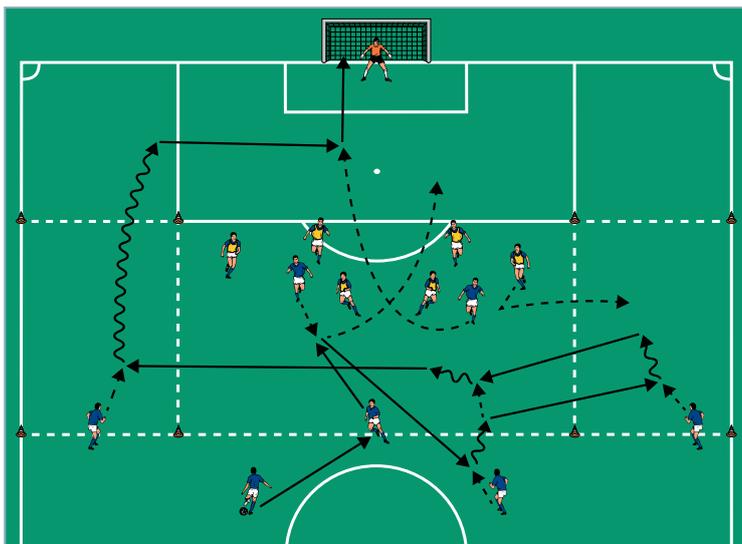
- Die Angreifer dürfen nicht mehr zurückspielen, nachdem sie einmal in eine der Außenzonen kombiniert haben.
- In der mittleren Zone dürfen die Angreifer mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Vor der Hereingabe von außen sollen die beiden Stürmer möglichst vor das Tor kreuzen.
- Die Spieler sollen situativ erkennen, über welche Seite sich der Flügelangriff besonders anbietet.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Angriffsspiel über die Flügel mit 2 zentralen Stürmern III

von Ralf Peter (09.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- Gleicher Grundablauf wie in den Hauptteilen.
- Jetzt müssen die Angreifer in beide Flügelzonen kombinieren, ehe sie in Richtung Grundlinie durchbrechen und auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Die Verteidiger dürfen dabei im gesamten Feld agieren.

Variationen

- Die Angreifer dürfen in der mittleren Zone nur mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Zonen entfernen und ein zweites Tor mit Torhüter markieren: Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Die Spieler sollen den richtigen Moment für den schnellen Seitenwechsel erkennen und danach sofort mit einem explosiven Tempowechsel möglichst zielstrebig in Richtung Gegner-Tor kombinieren.
- Darauf achten, dass die beiden Stürmer jeweils ununterbrochen in Bewegung und sich immer wieder aktiv zum Zuspiel anbieten.