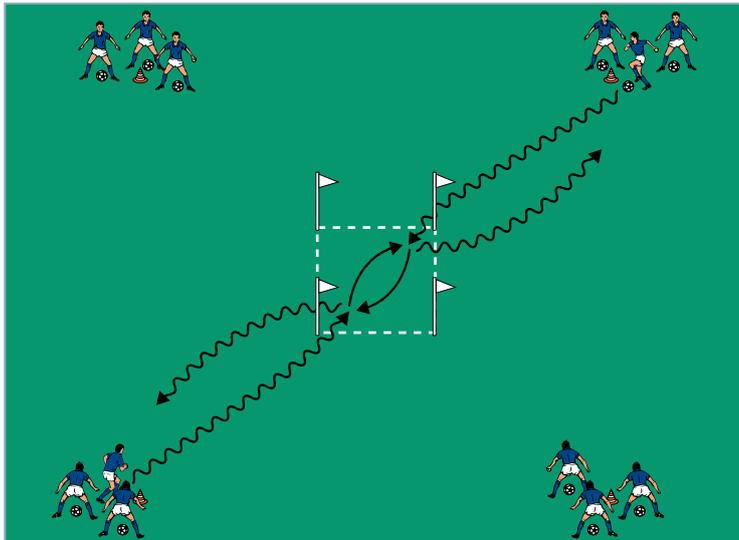


AUFWÄRMEN 1: Tennisball-Dribbling

von Benjamin Olde (05.04.2016)



Organisation

- Mit 4 Stangen ein 3 Meter großes Quadrat bilden
- 4 Starthütchen im Abstand von 16 Metern markieren
- 4 Teams zu je 3 Spielern bilden und an den Starthütchen postieren
- Jeder Spieler hat 1 Fußball am Fuß und 1 Tennisball in der Hand

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln diagonal zum Stangenviereck.
- Im Viereck werfen sie dem Spieler gegenüber den Tennisball zu, fangen den des Partners auf und dribbeln zurück zum Starthütchen.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann wieder am Starthütchen angelangt ist.

Variationen

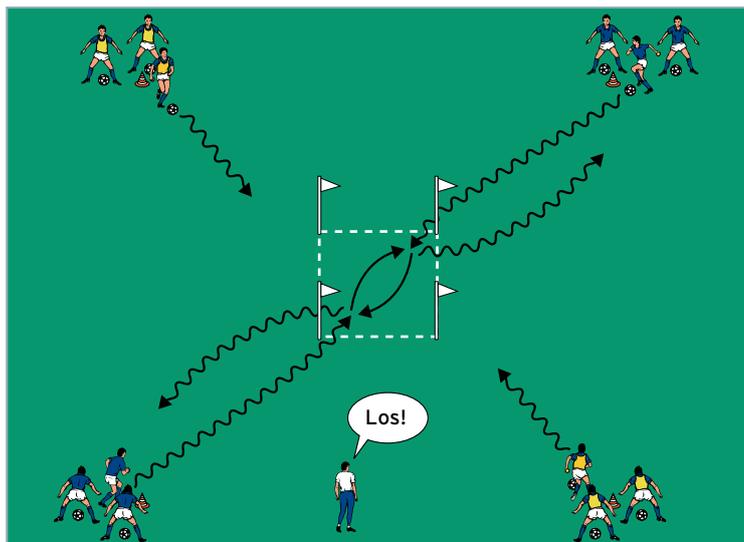
- Nur mit links/rechts dribbeln.
- Immer abwechselnd mit der linken und rechten Innenseite dribbeln.
- Die Trainingsform mit je 1 Tennisball pro Gruppe durchführen und den Ball am Starthütchen stets übergeben.
- Um die jeweils hintere Stange dribbeln und die Tennisbälle danach zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Von unten nach oben werfen.
- Den Blick vom Ball lösen und Blickkontakt zum Gegenüber aufbauen.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.

AUFWÄRMEN 2: Tennisball-Dribbling-Wettkampf

von Benjamin Olde (05.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Einen Wettbewerb organisieren: Welches Team schafft in 3 Minuten die meisten Ballübergaben im Quadrat?

Variationen

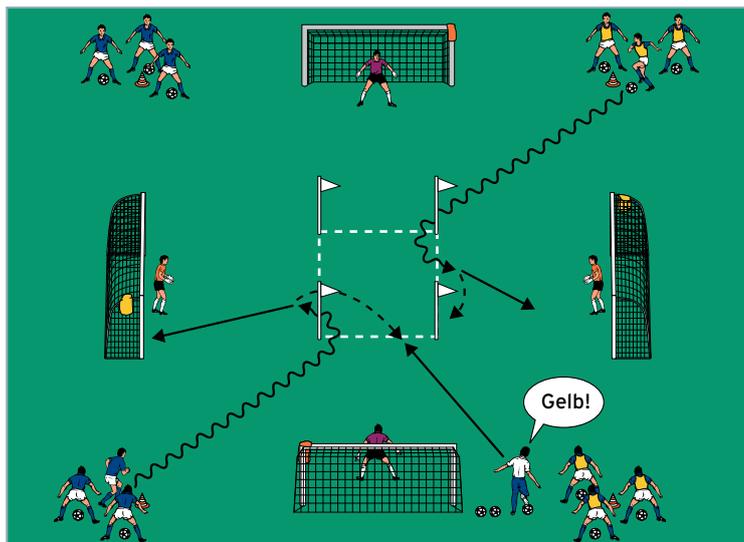
- Nicht diagonal, sondern dem jeweils linken Partner zuwerfen.
- Welches Team schafft zuerst 10 Ballübergaben?
- Die Bälle wechseln: Den Tennisball am Fuß dribbeln und den Fußball im Quadrat zuwerfen.
- Teamduell: Einen Wettkampf im Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Teams zählen die erzielten Punkte jeweils laut mit.
- Als Trainer ein Startsignal geben, damit alle Teams gleichzeitig anfangen.
- Ist eine Gruppe fertig, so setzen sich alle Spieler des Teams hin, damit der Sieger besser ermittelt werden kann.
- Von unten nach oben werfen, sodass der Tennisball besser gefangen werden kann.
- Die Torhüter wärmen sich separat auf.

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 nach Torabschluss

von Benjamin Olde (05.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- An den Seitenlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Gegenüberstehende Tore in gleicher Farbe markieren
- Der Trainer steht mit Bällen neben einem Tor

Ablauf

- Zwei sich gegenüberstehende Spieler dribbeln gleichzeitig zum Viereck.
- Der Trainer ruft eine Farbe der Tore auf ("Gelb").
- Die Spieler dribbeln um die Stange in Richtung des aufgerufenen Tores und schießen ab.
- Wer zuerst trifft, bekommt den nächsten Ball vom Trainer zugespielt und geht als Angreifer ins 1 gegen 1 auf das gegenüberstehende Tor.
- Der andere Spieler ist Verteidiger und kontert bei Ballgewinn auf das andere Tor.

Variationen

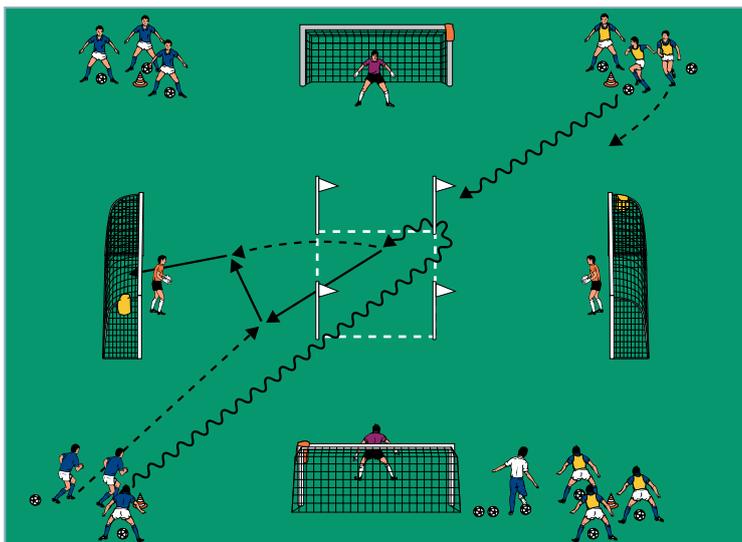
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Der Trainer passt zu dem Spieler, der nicht trifft.
- Das 1 gegen 1 läuft maximal 10 Sekunden.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Nach dem Torabschluss schnell orientieren und umschalten.
- Als Verteidiger schnell Nähe zum Angreifer herstellen und das eigene Tor sichern.
- Als Angreifer das Zuspiel schnell in offener Stellung zu Tor mitnehmen und zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: 2 gegen 2 nach Torabschluss

von Benjamin Olde (05.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau nicht verändern

Ablauf

- Je 2 Spieler pro Gruppe starten gleichzeitig mit 1 Ball ins Dribbling.
- Der Ballführende dribbelt um die hintere Stange, spielt einen Doppelpass mit seinem Partner und schließt ab.
- Das Paar, das zuerst trifft, bekommt vom Trainer einen zweiten Ball zugespielt und geht als Angreifer ins 2 gegen 2 auf das gegenüberstehende Tor.
- Das andere Paar verteidigt und kontert bei Ballgewinn auf das andere Tor.

Variationen

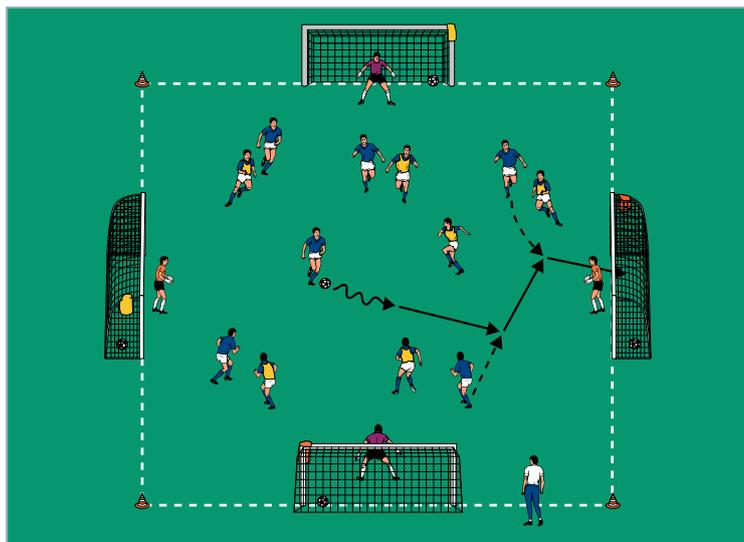
- Nur mit rechts/links dribbeln, passen und schießen.
- Die Tore statt mit Farben mit Gegenständen benennen (z. B. Sonne = Gelb usw.).
- Jeweils 1 weiterer Spieler stößt nach den Torabschlüssen zum 3 gegen 3 im Feld dazu.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Zielstrebig abschließen und direkt danach umschalten.
- Einer der Verteidiger sichert zunächst das eigene Tor, der andere setzt den Ballführenden unter Druck.

SCHLUSSTEIL: Spiel auf Farbentore

von Benjamin Olde (05.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Das Stangen-Quadrat entfernen
- Jeweils 2 Tore nebeneinander in gleicher Farbe markieren
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Die Bälle auf die Tore verteilen

Ablauf

- Freies Spiel 6 gegen 6 auf die 4 Tore mit Torhütern.
- Jedes Team verteidigt 2 Tore und greift auf die anderen beiden an.
- Nach dem Prinzip 'make it, take it' bleibt das Team, das einen Treffer erzielt, weiter in Ballbesitz.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

Variationen

- Mit maximal 3 Ballkontakten spielen.
- Erzielt ein Team 2 Treffer hintereinander, zählt der 2. Treffer doppelt.
- Der Trainer ruft die Tore auf, auf die beim jeweiligen Angriff abgeschlossen werden darf.

Tipps und Korrekturen

- In Ballbesitz schnell das ganze Feld nutzen und Breite und Tiefe schaffen.
- Nach Ballverlust direkt Druck auf den Ballführenden ausüben.
- Zielstrebig abschließen.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.