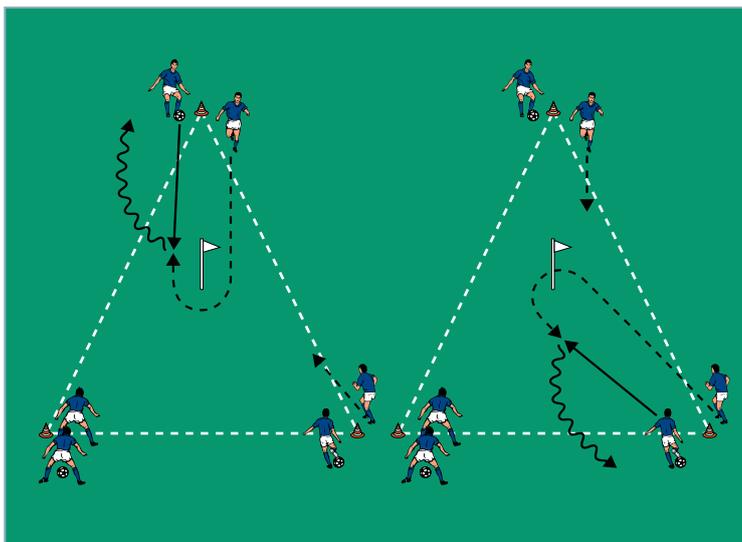


AUFWÄRMEN 1: Kontroll-Dreiecke I

von Jörg Daniel (03.05.2016)



Organisation

- 2 Hütchen-Dreiecke nebeneinander markieren
- Mittig in jedem Dreieck eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen
- Nur der jeweils erste Spieler an den Hütchen hat keinen Ball

Ablauf

- Ein Spieler ohne Ball startet um die Slalomstange und erhält von dem anderen Spieler an seinem Starthütchen ein Zuspiel in den Fuß.
- Der Passempfänger nimmt an und mit und dribbelt zum Hütchen zurück.
- Anschließend startet das im Uhrzeigersinn nächste Spielerpaar.
- Nach jeder Aktion die Aufgaben tauschen.

Variationen

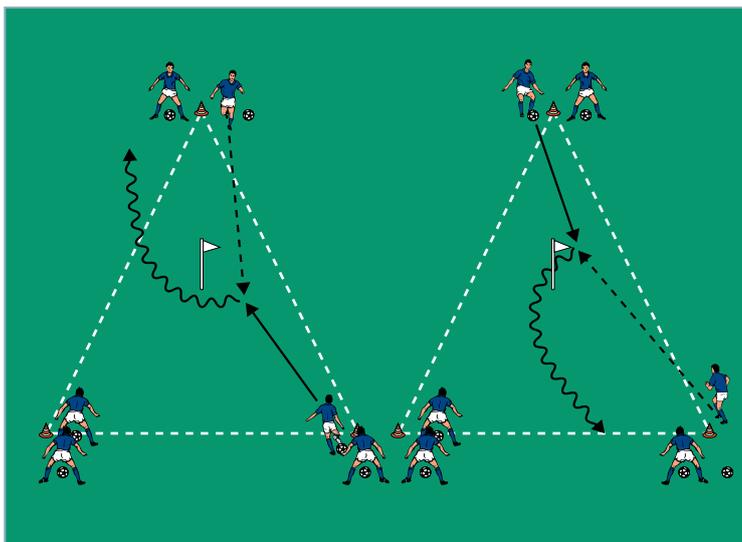
- Mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- Hoch zuwerfen/zuspielen. Per Brust/Oberschenkel an- und mitnehmen.
- Nach rechts/links zum nächsten Hütchen an- und mitnehmen.
- Der Trainer gibt per Zuruf das Zielhütchen vor ("Rechts!"/"Links!"/"Zurück!").

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst schnell flach am Fuß kontrollieren.
- Hoch zugeworfene/zugespielte Bälle zunächst mit der Brust oder dem Oberschenkel annehmen und dann auf dem Boden mit dem Fuß kontrollieren. Ballannahmen mit dem Kopf vermeiden, da diese einen großen Zeitverlust bedeuten.

AUFWÄRMEN 2: Kontroll-Dreiecke II

von Jörg Daniel (03.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Nur 1 Spieler hat keinen Ball.

Ablauf

- Der Spieler ohne Ball startet in Richtung Slalomstange und erhält das Zuspiel vom ersten Spieler des im Uhrzeigersinn nächsten Hütchens.
- Die Passempfänger nehmen das Zuspiel an und mit und dribbeln um die Stange herum zum eigenen Hütchen zurück.
- Anschließend startet der Passgeber zur Slalomstange.

Variationen

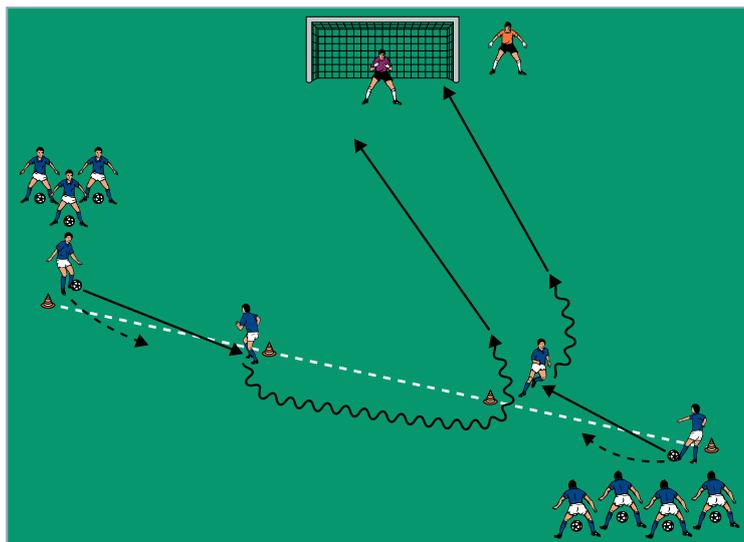
- Mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- Hoch zuwerfen/zuspielen. Per Brust/Oberschenkel an- und mitnehmen.
- Nach rechts/links zum nächsten Hütchen an- und mitnehmen.
- Der Trainer gibt per Zuruf das Zielhütchen vor ("Rechts!"/"Links!"/"Zurück!").

Tipps und Korrekturen

- Nach der Ballannahme sofort den Blick vom Ball lösen, um sich zu orientieren.
- Das Zuspiel mit Zuruf, Blickkontakt und Entgegenstarten aktiv fordern.

HAUPTTEIL 1: Ballan- und -mitnahme mit Torschuss

von Jörg Daniel (03.05.2016)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter 4 Hütchen gemäß Abbildung aufstellen
- Je 1 Spieler ohne Ball an den beiden mittleren Hütchen postieren
- Alle anderen Spieler mit Ball an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler an den Starthütchen passen gleichzeitig zu ihrem Mitspieler am jeweiligen mittleren Hütchen.
- Der Spieler am weiter vom Tor entfernten Hütchen nimmt direkt ins Dribbling zum Tor an und mit und kommt zum Abschluss.
- Der Spieler am tornahen Hütchen nimmt den Ball zunächst um das andere mittlere Hütchen herum an und mit, dribbelt dann zum Tor und schließt zeitverzögert ab.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel zum jeweils mittleren Hütchen nach.

Variationen

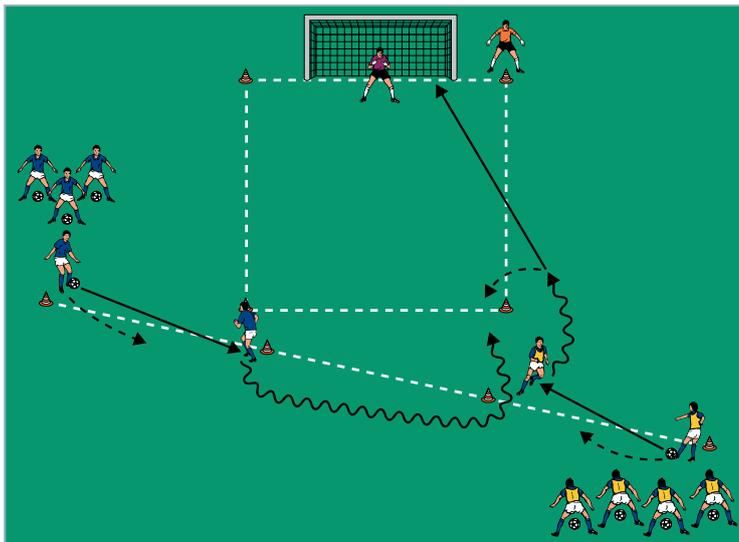
- Hoch zuwerfen/zuspielen.
- Am tornahen Hütchen flach, am torfernen hoch zuspielen. Der Spieler am tornahen Hütchen versucht, vor seinem Kontrahenten abzuschließen (=1 Extra-Punkt).

Tipps und Korrekturen

- Hoch zugeworfene oder zugespielte Bälle möglichst mit dem zweiten Kontakt flach auf dem Boden kontrollieren.
- Zielstrebig abschließen.
- Für eine ausreichende Schussentfernung gegebenenfalls eine Torschusslinie markieren.

HAUPTTEIL 2: Ballan- und -mitnahme mit Zweikampf

von Jörg Daniel (03.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich vor dem Tor ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Nach seinem Torabschluss wird der Spieler vom torfernen Hütchen Verteidiger.
- Der Spieler vom tornahen Hütchen versucht, nach der An- und Mitnahme um das entfernte Hütchen herum im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zum Abschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so darf er ebenfalls auf das Tor abschließen.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel nach. Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

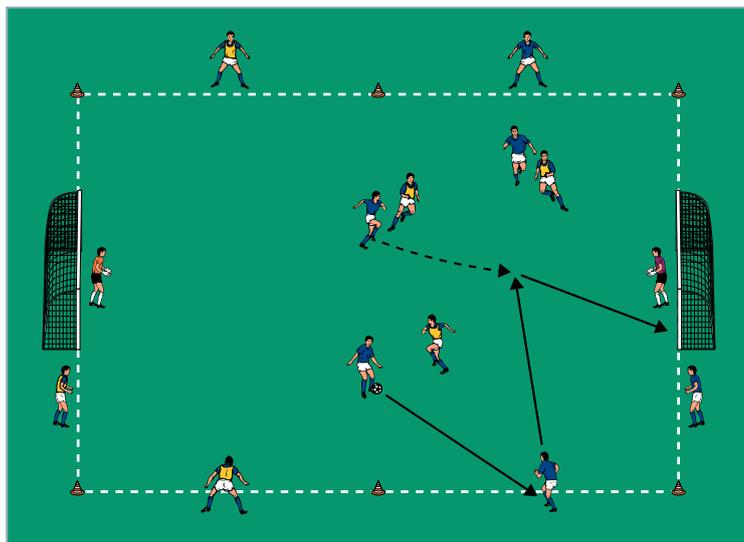
- Hoch zuwerfen/zuspielen.
- Am tornahen Hütchen flach, am torfernen hoch zuspielen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Tore?

Tipps und Korrekturen

- Am torfernen Hütchen möglichst zielstrebig zum Torabschluss kommen, um schnell verteidigen zu können.
- Auch am tornahen Hütchen schnell agieren und einen möglichen Bewegungsvorsprung vor dem Verteidiger ausnutzen.

SCHLUSSTEIL: 3 gegen 3 mit Anspielern

von Jörg Daniel (03.05.2016)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Anspieler an den Linien jeweils rechts und links sowie hinter dem Tor in der gegnerischen Hälfte postieren
- Je 3 Spieler im Feld

Ablauf

- 3 gegen 3 im Feld.
- Tore können nur nach mindestens 1 Zusammenspiel mit einem Anspieler an den Grund- und Seitenlinien erzielt werden.
- Nach jeweils 5 Minuten die Anspieler wechseln.

Variationen

- Nach einem Zuspiel zum Anspieler nimmt dieser ins Feld an und mit. Der Zuspieler übernimmt sofort Position und Aufgabe des Anspielers.
- Der Anspieler darf frei wählen, ob er selbst ins Feld an- und mitnehmen oder ohne Positions- und Aufgabenwechsel auf einen Mitspieler im Feld weiterleiten möchte (Kommunikation).
- Die Zahl der erlaubten Ballkontakte der Anspieler/Spieler im Feld begrenzen.
- Auch die Anspieler dürfen Tore schießen.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel mit Anspielern begünstigt den häufigen Einsatz von Ballan- und -mitnahmen unter Gegnerdruck.
- Die Anspieler dürfen sich frei auf den Seiten- und Grundlinien bewegen. Sie dürfen jedoch nicht angegriffen werden.
- Möglichst frühzeitig orientieren, um ein Zuspiel schnell weiterleiten zu können.
- Die Anspieler häufig ins Spiel einbinden.