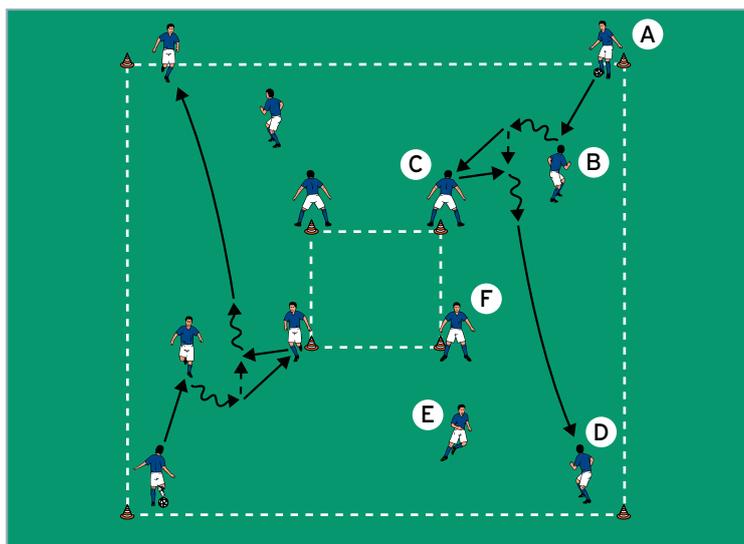


AUFWÄRMEN 1: 3er-Kombination

von Michael Prus (04.10.2016)



Organisation

- Ein 25 x 25 und mittig ein 8 x 8 Meter großes Feld markieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung aufstellen
- A hat jeweils 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler A starten gleichzeitig und passen zu B.
- B nimmt in die Bewegung mit und spielt zu C, der direkt klatschen lässt.
- B nimmt mit und passt zu D, der von der anderen Seite mit E und F neu aufspielt.

Variationen

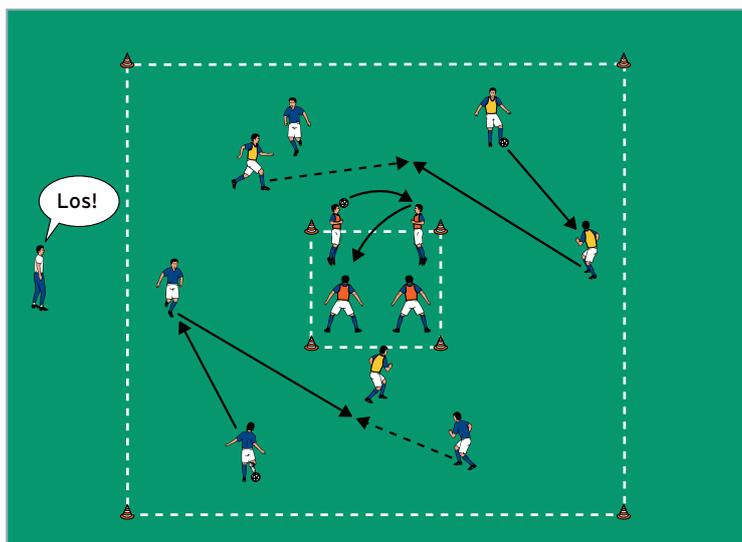
- Mit 4 Bällen üben und die Aktionen an allen vier Eckhütchen gleichzeitig aufspielen.
- Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.
- Nur mit rechts/links passen.
- B spielt einen Flugball zu D, der direkt zu E köpft. E spielt zu D zurück, der neu aufspielt.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler verbleiben zunächst auf ihren Stationen. Nach jeweils 1 Minute wechseln sie in der Gruppe die Positionen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen. Dabei aber ein sicheres Zusammenspiel fordern.

AUFWÄRMEN 2: Kopfball-Stoppuhr

von Michael Prus (04.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern bilden und eine Gruppe im kleinen Feld aufstellen
- Jede Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler im kleinen Feld köpfen sich 10-mal in der Gruppe zu.
- Die Spieler der anderen beiden Gruppen passen sich derweil so oft wie möglich in der Gruppe zu.
- Welcher Gruppe gelingen in dieser Zeit mehr Pässe?

Variationen

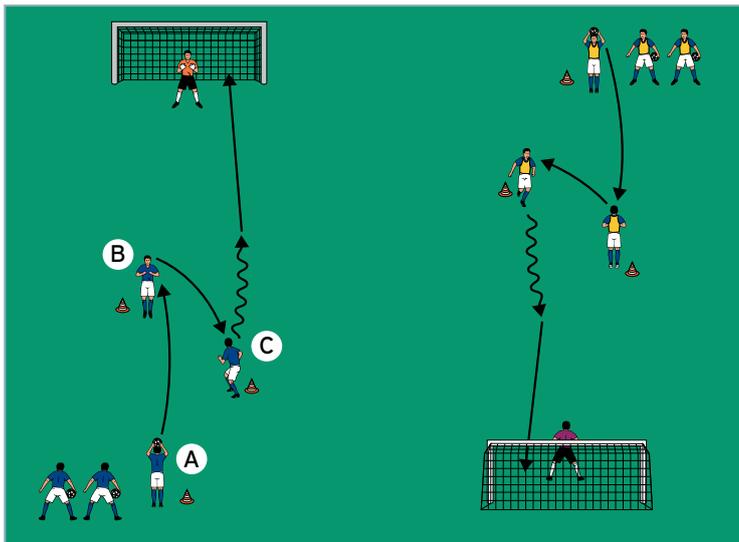
- Im kleinen Feld 20 Kopfbälle spielen.
- Im großen Feld nur mit rechts/links passen.
- Im großen Feld nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern darf der Ball nicht zum vorherigen Spieler zurückgepasst bzw. -geköpft werden.
- Nach jedem Durchgang die Gruppe im kleinen Feld austauschen.
- Berührt der Ball im kleinen Feld den Boden, starten die Spieler wieder von vorne.
- Im großen Feld auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

HAUPTTEIL 1: Kopfball-Vorlage I

von Michael Prus (04.10.2016)



Organisation

- 2 Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- A passt per Einwurf zu B, der direkt per Kopf zu C ablegt.
- C nimmt in die Bewegung mit und kommt nach einem kurzen Dribbling zum Abschluss.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter und C stellt sich bei der anderen Gruppe an.

Variationen

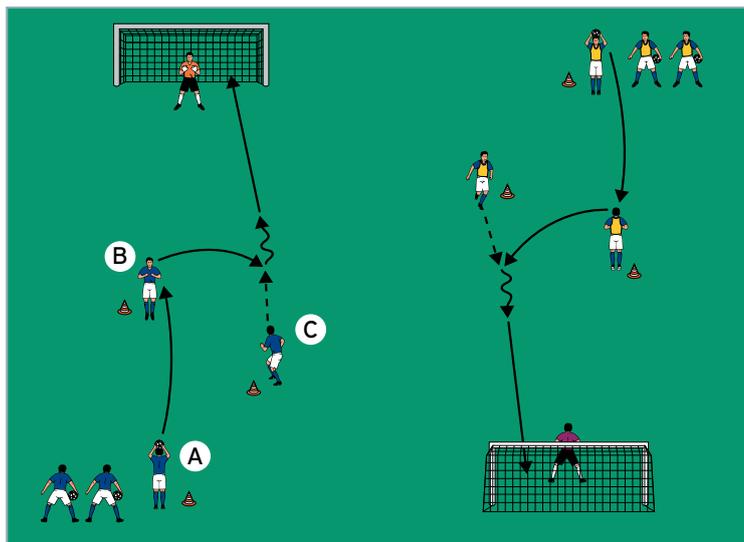
- C schließt mit maximal 4 Kontakten ab.
- B spielt zu A zurück, der in den Lauf von C spielt.
- Nur mit rechts/links passen und schießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Einwürfe müssen gezielt auf den Kopf erfolgen.
- B soll direkt auf C ablegen.
- Die Spieler finden in den ersten Durchgängen selbst heraus, wie sie die Kopfballvorlage spielen müssen. Erst nach einige Durchgängen Coachingtipps geben.

HAUPTTEIL 2: Kopfball-Vorlage II

von Michael Prus (04.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen

Ablauf

- A passt per Einwurf zu B.
- B verlängert mit dem Kopf in den Lauf von C.
- C startet zum Ball, nimmt mit und kommt nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

Variationen

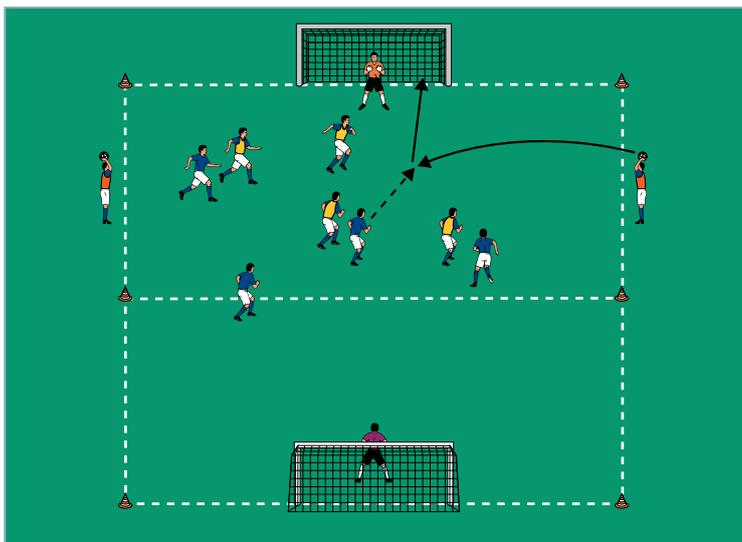
- C versucht, den Torhüter auszuspielen.
- C schließt mit dem ersten Kontakt ab.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Übungsform soll der Ball gefühlvoll mit dem Kopf in den Raum verlängert werden.
- Vor allem das Kopfballspiel coachen.
- Per Kopf in den Lauf und nicht zurück spielen.
- Da die Aktionen mit einem Torschuss abschließen, merken die Spieler gar nicht, dass der Schwerpunkt des Trainings der oftmals ungeliebte Kopfball ist.

SCHLUSSTEIL: Einwurf-Eröffnung

von Michael Prus (04.10.2016)



Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- 2 Anspieler benennen und auf den Seitenlinien einer Spielhälfte postieren

Ablauf

- Ein Team erhält zunächst das Angriffsrecht.
- Jede Aktion wird durch einen der beiden Anspieler per Einwurf eröffnet.
- Ist der Ball im Spiel, können die Anspieler von beiden Mannschaften ins Spiel einbezogen werden.
- Sie dürfen sich jedoch nur in der Angriffshälfte des Teams bewegen, das die Aktion gestartet hat.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 3 Minuten.

Variationen

- Kopfballtore zählen doppelt.
- Die Anspieler können nur vom Angriffsteam angespielt werden.
- Im Feld mit maximal 3 Kontakten spielen. Wer zum Dribbling mit anschließendem Abschluss ansetzt, hat freie Kontakte.
- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang das Angriffsrecht tauschen.
- Die Anspieler wechseln entsprechend in die andere Hälfte.
- Nach 2 Durchgängen neue Anspieler bestimmen.
- Die geringe Breite des Feldes ermöglicht Einwürfe vor das Tor, die möglichst mit dem Kopf fortgesetzt werden sollen.