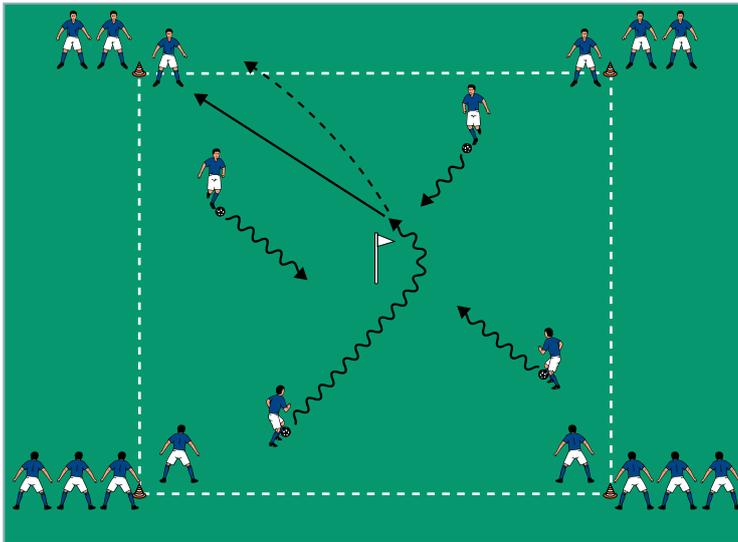


# AUFWÄRMEN 1: Zentrale Stange

von Michael Feichtenbeiner (04.10.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Zentral im Feld eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei nur die ersten Spieler Bälle haben

## Ablauf

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Slalomstange von rechts, passen zum nächsten Spieler am linken Hütchen und laufen dem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen direkt wieder zur Slalomstange an und mit.

## Variationen

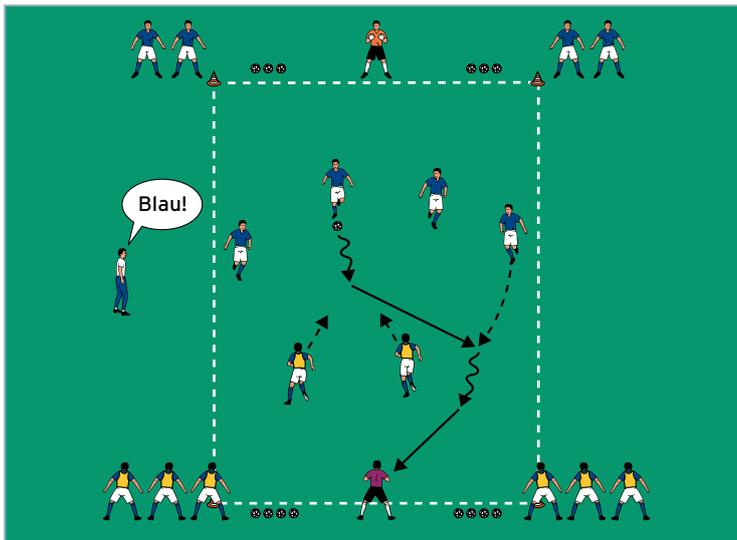
- Die Slalomstange von links umdribbeln.
- Von 2 Hütchen diagonal gegenüber die Slalomstange von rechts, von den anderen beiden Hütchen von links umdribbeln.
- Nach dem Zuspiel zum eigenen Hütchen zurücklaufen.
- Nach dem Zuspiel zum Hütchen diagonal gegenüber laufen.

## Tipps und Korrekturen

- Beim Umdribbeln der Slalomstange von rechts mit dem rechten Fuß, beim Umdribbeln von links mit dem linken Fuß passen.
- Beim Dribbling an der Slalomstange zu freien Räumen orientieren.
- Nach Umdribbeln der Slalomstange bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler möglichst schnell passen.

# AUFWÄRMEN 2: Vertikalspiel

von Michael Feichtenbeiner (04.10.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an 2 Hütchen nebeneinander verteilen
- Die Torhüter auf den Grundlinien postieren

## Ablauf

- Der Trainer ruft ein Team auf.
- Die ersten beiden Spieler des aufgerufenen Teams laufen von jedem Hütchen mit einem Ball als Angreifer ins Feld und versuchen von Torhüter zu Torhüter zu kombinieren.
- Die ersten Spieler des anderen Teams laufen als Verteidiger ins Feld, versuchen den Ball zu gewinnen und zum eigenen Team oder einem Torhüter zu spielen.
- Sobald der Ball ausgespielt wurde, ruft der Trainer ein neues Team auf.

## Variationen

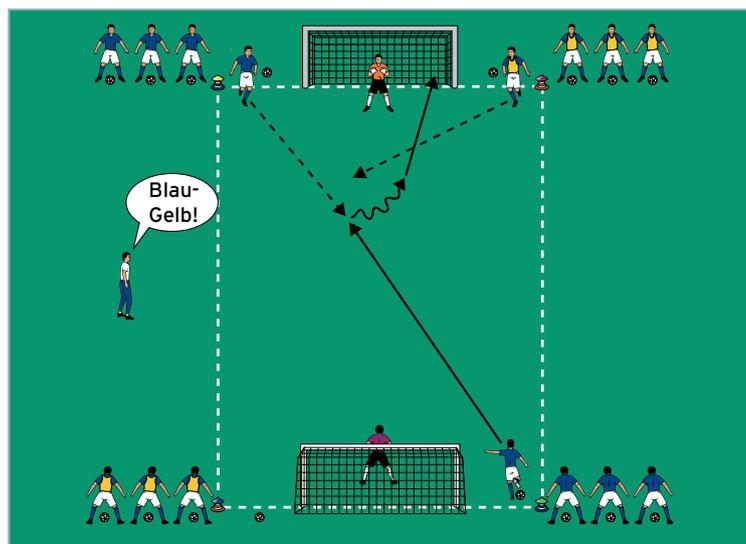
- 4 gegen 1 spielen.
- 5 gegen 2 spielen.
- Der Trainer ruft die jeweilige Anzahl der Angreifer und Verteidiger auf.
- Die Spieler jedes Teams an 2 Hütchen diagonal gegenüber postieren.

## Tipps und Korrekturen

- Jedes Team ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger aufrufen.
- Als Trainer mit Ersatzbällen neben dem Feld postieren. Wird der Ball zu schnell ausgespielt, einen weiteren Ball zu den Angreifern einspielen.
- Die Spieler sollen sich innerhalb der Teams abstimmen, so dass stets die korrekte Spielerzahl und Anzahl Bälle im Feld sind.
- Die Torhüter mit Händen und Füßen spielen lassen.

# HAUPTTEIL 1: Doppel-Hütchen und 1 gegen 1

von Michael Feichtenbeiner (04.10.2016)



## Organisation

- Das Feld weiter nutzen
- Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Neben jedem Tor 2 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen und auf jedes Starthütchen ein andersfarbiges kleines Hütchen legen
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starthütchen einer Farbe postieren

## Ablauf

- Der Trainer ruft zunächst die Farbe eines Starthütchens und dann eines kleinen Hütchens auf.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen läuft als Angreifer ins Feld und fordert ein Zuspiel vom Mitspieler am Starthütchen gegenüber.
- Der erste Spieler des anderen Teams vom nebenstehenden Starthütchen läuft als Verteidiger ins Feld.
- Der Angreifer nimmt den Pass an und mit und greift im 1 gegen 1 auf das Tor neben seinem Starthütchen an.

## Variationen

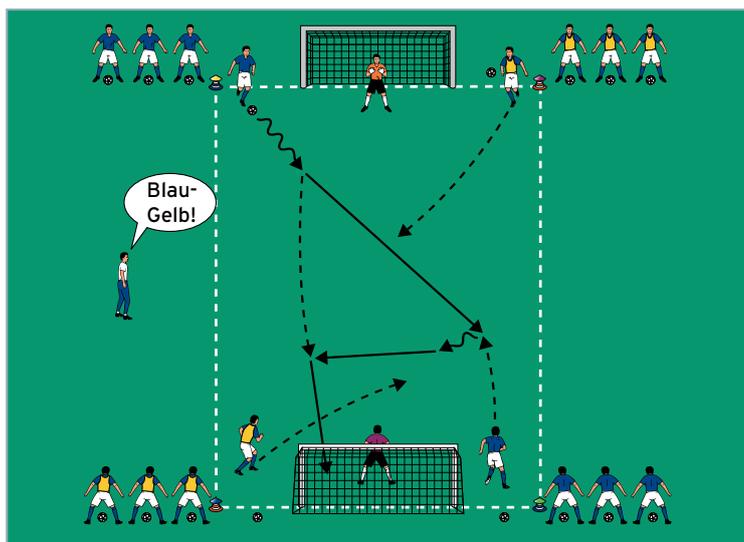
- Der Angreifer lässt den Ball zum Zuspieler klatschen und läuft sich erneut frei.
- Der Zuspieler läuft ebenfalls als Angreifer ins Feld und greift mit dem Mitspieler im 2 gegen 1 an.

## Tipps und Korrekturen

- Zunächst die Farben langsam aufrufen. Die Spieler müssen aufmerksam sein, sich direkt orientieren und sofort die jeweilige Angriffs-/Abwehraufgabe übernehmen.
- Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn auf das jeweils andere Tor.
- Als Angreifer dem Zuspiel entgegenlaufen und schnellstmöglich vorwärts zum Tor aufdrehen.
- Die Torhüter spielen mit den jeweiligen Verteidigern zusammen und gehaltene Bälle wieder ein.

## HAUPTTEIL 2: Doppel-Hütchen und 2 gegen 2

von Michael Feichtenbeiner (04.10.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten

### Ablauf

- Der Trainer ruft zunächst die Farbe eines Starthütchens und dann eines kleinen Hütchens auf.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt als Angreifer ins Feld.
- Gleichzeitig laufen die jeweils ersten Spieler von den anderen Hütchen ins Feld.
- Spiel 2 gegen 2, wobei der Spieler, der den Ball eindribbelt, mit seinem Mitspieler auf das Tor gegenüber angreift.

### Variationen

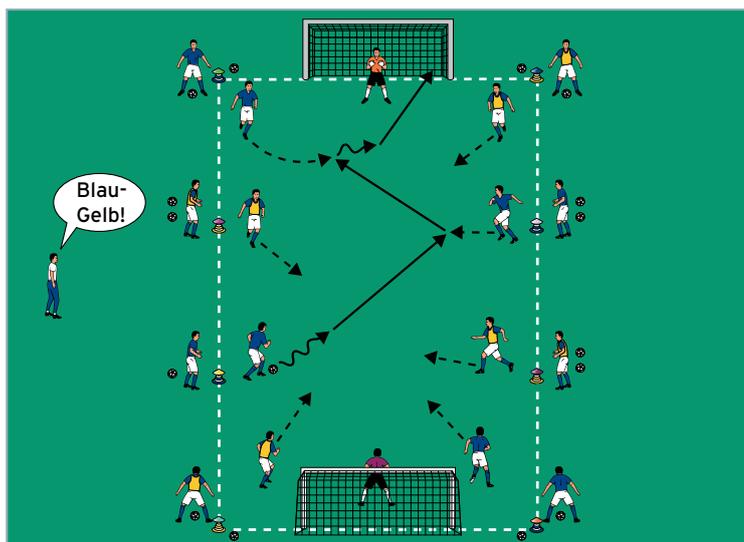
- Die Spieler eines Teams an 2 Starthütchen nebeneinander postieren.
- Die Spieler eines Teams an 2 Starthütchen gerade gegenüber postieren.

### Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- Bei einem Torerfolg weiterspielen lassen. Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren einspielen.
- Möglichst schnell vorwärts in die Tiefe spielen. Dazu die Teams an Hütchen gegenüber postieren, so dass jeweils ein Angreifer direkt in der Tiefe vor dem gegnerischen Tor agiert.
- Die Torhüter spielen mit den jeweiligen Verteidigern zusammen und gehaltene Bälle wieder ein.

# SCHLUSSTEIL: Doppel-Hütchen und 4 gegen 4

von Michael Feichtenbeiner (04.10.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Um das Feld herum 8 Starthütchen mit zwei verschiedenen Farben markieren und auf jedes Starthütchen ein andersfarbiges kleines Hütchen legen
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starthütchen einer Farbe postieren

## Ablauf

- Der Trainer ruft zunächst die Farbe eines Starthütchens und dann eines kleinen Hütchens auf.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt als Angreifer ins Feld.
- Gleichzeitig laufen die jeweils ersten Spieler von den anderen Hütchen ins Feld.
- Spiel 4 gegen 4, wobei der Spieler, der den Ball eindribbelt, mit seinem Mitspieler stets auf das Tor gegenüber angreift.

## Variationen

- Die Positionen der Starthütchen verändern.
- Im Spiel weitere Hütchen aufrufen, von denen neue Bälle eingespielt werden.
- Eine Mittellinie markieren, die die Spieler spätestens mit dem dritten Pass überspielen müssen.

## Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang 3 Minuten laufen lassen.
- Möglichst schnell vorwärts in die Tiefe spielen: Mindestens ein Angreifer soll im Rücken der gegnerischen Verteidiger eine Lücke suchen und sich dort für einen Vertikalpass anbieten.
- Zunächst ohne Abseits spielen, später nur klare Abseitspositionen ahnden.
- Die Torhüter spielen mit den jeweiligen Verteidigern zusammen und gehaltene Bälle wieder ein.