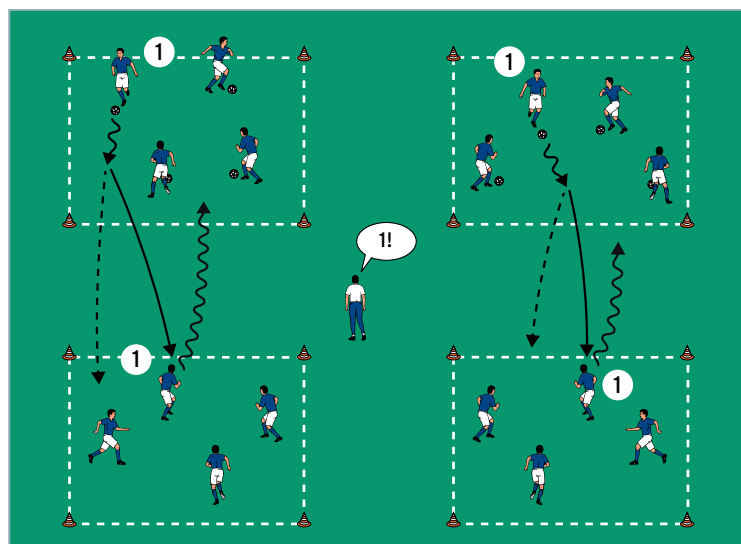


AUFWÄRMEN 1: Sichere Flugbälle

von Guido Streichsbier (18.10.2016)



Organisation

- 4 Felder markieren
- 4 Gruppen bilden und je 1 Feld zuweisen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren
- Die Spieler in den oberen Feldern haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln, alle übrigen Spieler laufen frei in den Feldern umher.
- Dabei bauen sie zahlreiche Lauf- und Dribbelfinten in ihre Bewegungen ein.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion.
- Der aufgerufene Ballbesitzer passt zum jeweiligen Mitspieler im gegenüberliegenden Feld.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins Feld der Ballbesitzer.
- Der Passgeber läuft ins jeweils andere Feld und wird Passempfänger.

Variationen

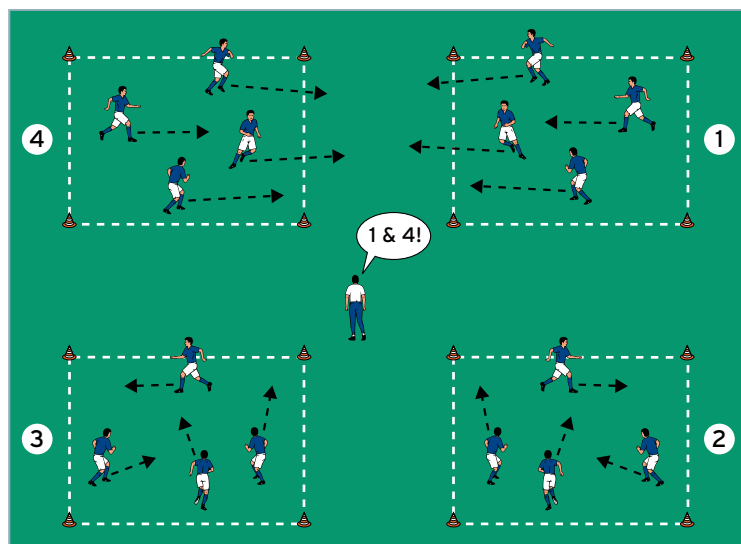
- Der Trainer gibt die Finten für die Ballbesitzer vor (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Der Trainer stellt den Spielern ohne Ball konkrete Laufaufgaben (z. B. Hopslerlauf, Skippings, Anfersen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen die Zuspiele möglichst am oberen Rande des Feldes erwarten, um die anderen Spieler nicht zu behindern.
- Den Zuspielen nach Blickkontakt entsprechend aktiv entgegenstarten.
- Als Trainer darauf achten, dass stets alle Spieler in Bewegung sind.

AUFWÄRMEN 2: Schnelle Felderwechsel

von Guido Streichsbier (18.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Bälle aus dem Spiel nehmen
- Die Felder durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler laufen zunächst frei in ihren Feldern umher.
- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Nummern die Aktion.
- Die Spieler aus den angesagten Feldern müssen nun mit höchstmöglichem Tempo die Felder wechseln.
- Die Mannschaft, die zuerst komplett das jeweils andere Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

Variationen

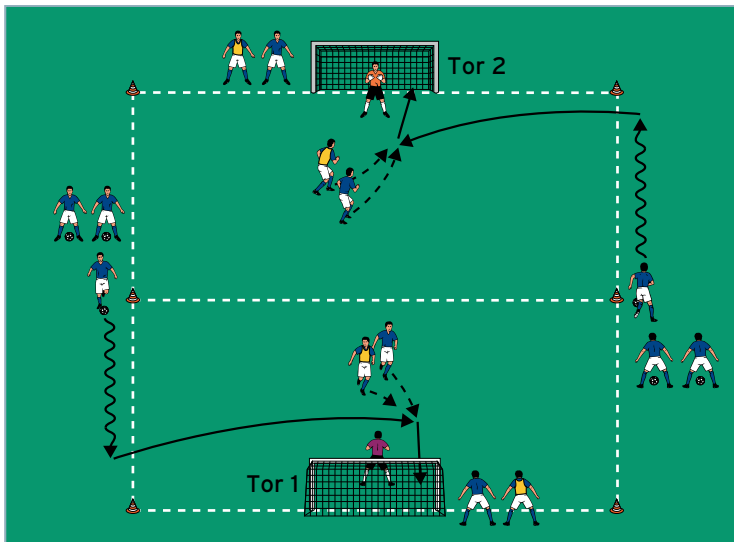
- Jeder Spieler erhält 1 Ball und muss in das jeweils andere Feld dribbeln.
- In den Feldern Lauf- bzw. Dribbelaufgaben ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Der Wettkampfcharakter garantiert ein maximales Tempo der Spieler.
- Speziell zum Ende des Aufwärmens sollten immer wieder kurze Antritte zur Durchführung kommen.

HAUPTTEIL 1: Flankenabwehr I

von Guido Streichsbier (18.10.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufstellen
- Die Mittellinie markieren
- Angreifer, Verteidiger und Flankengeber benennen
- Vor jedem Tor 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren

Ablauf

- Vor beiden Toren gleichzeitig üben.
- Der Flankengeber dribbelt in Richtung Grundlinie und flankt vor das Tor.
- Die Verteidiger versuchen, die Aktion zu klären.
- Die Spieler bleiben für jeweils 2 Aktionen im Feld.

Variationen

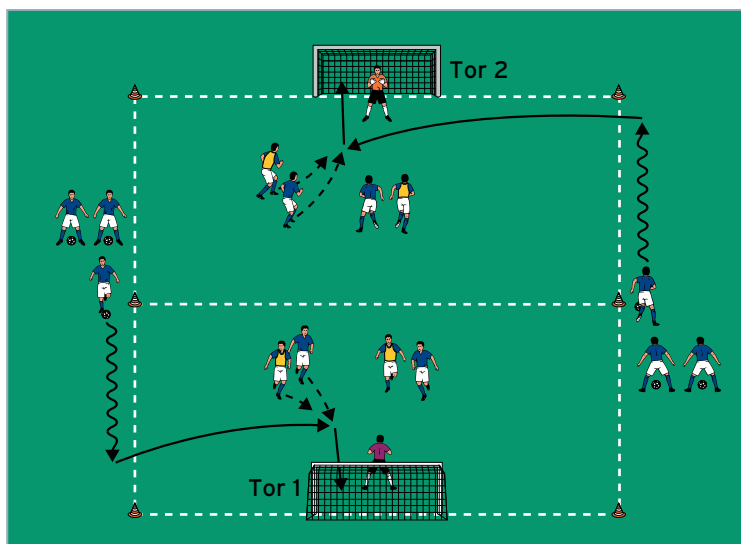
- Die Flankengeber können auch flach vor das Tor spielen.
- Die Stellung der Angreifer fest vorgeben (z. B. am 'kurzen' Pfosten, mittig usw.).

Tipps und Korrekturen

- Das Stellungsspiel der Verteidiger richtet sich nach der Position des Angreifers.
- Steht der Angreifer vor dem ersten Pfosten, ist eine Grundposition versetzt hinter dem Angreifer zu wählen.
- Steht der Verteidiger zentral, so postiert sich der Verteidiger in der Regel auf gleicher Höhe.
- Darauf achten, dass die Verteidiger bei allen Aktionen sowohl den Angreifer als auch den Flankengeber im Blick behalten.

HAUPTTEIL 2: Flankenabwehr II

von Guido Streichsbier (18.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jetzt postieren sich jeweils 2 Angreifer und 2 Verteidiger vor den Toren

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versuchen die Verteidiger gemeinsam, die Hereingaben zu klären.

Variationen

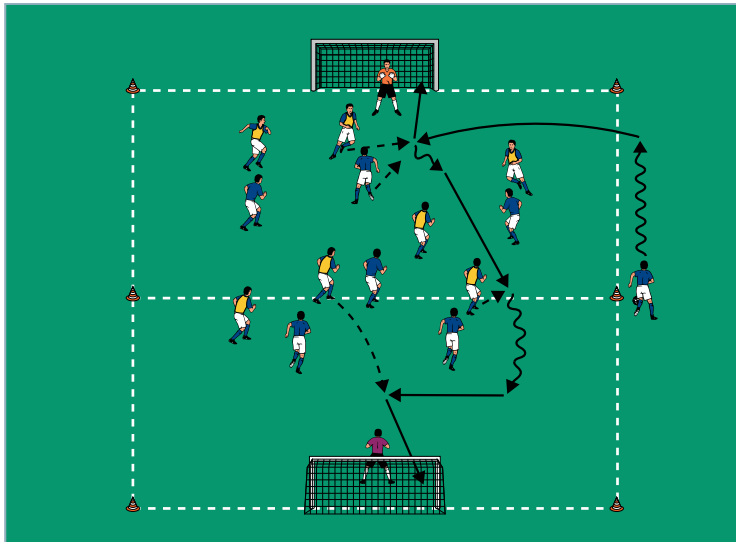
- Die Flankengeber können auch aus dem Halbfeld vor das Tor spielen.
- Die Flankengeber dürfen auch flach vor das Tor spielen.
- Das Stellungs- bzw. Laufspiel der Angreifer im Zentrum vorgeben (z. B. kreuzen/hinterlaufen usw.).

Tipps und Korrekturen

- In dieser Spielform müssen die Spieler nicht nur den eigenen direkten Gegenspieler im Blick haben, sondern sie müssen auch die Aktionen der anderen beiden Spieler beobachten.
- In unmittelbarer Tornähe sollten die Verteidiger eng bei ihren Gegenspielern verbleiben und kein Übergeben mehr vornehmen.

SCHLUSSTEIL: Auftakt-Flanke

von Guido Streichsbier (18.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Blau agiert zunächst als Angreifer und stellt 1 Flankenspieler, der sich mit Bällen außerhalb des Feldes postiert

Ablauf

- Der Flankenspieler startet jede Aktion, indem er in Richtung Grundlinie dribbelt und vor das Tor flankt.
- Gelingt es Gelb, den Ball zu erobern, so kontern sie in Überzahl auf das gegenüberliegende Tor.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Von der jeweils anderen Seite vor die Tore flanken.
- Kopfballtore zählen doppelt.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger agieren bewusst in Überzahl, da dies eine sehr spielnahe Situation vor dem eigenen Tor ist.
- In dieser Spielform sollen die Spieler verinnerlichen, dass mit einer gezielten Klärung eines Angriffsversuch auch ein schneller Konter eingeleitet werden kann.