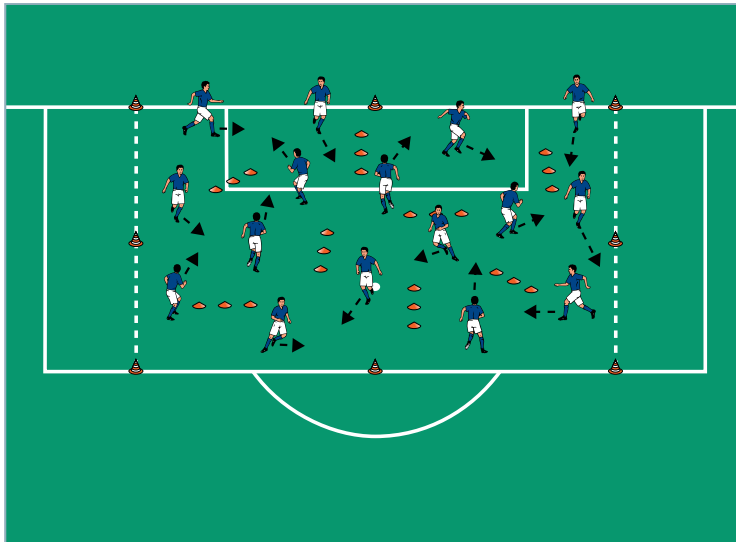


# AUFWÄRMEN 1: Laufschule im Hindernisfeld

von Rüdiger Kürschners (01.11.2016)



## Organisation

- Im Strafraum ein 30 Meter breites Feld markieren
- Mit Hütchen mehrere Hindernisse errichten

## Ablauf

- Die Spieler laufen durch das Feld.
- Dabei führen sie an den Hindernissen verschiedene frei wählbare Laufaufgaben aus (z.B. Skippings, Sidesteps usw.).

## Variationen

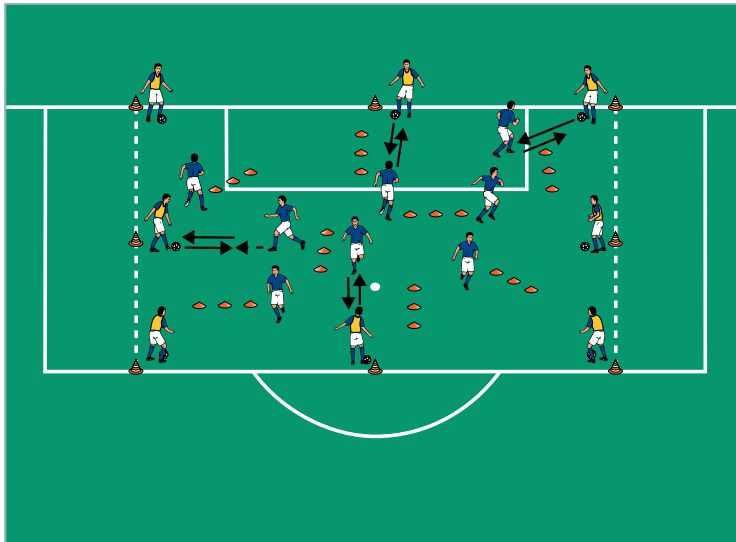
- Der Trainer gibt die Laufaufgaben vor.
- Verschiedene Laufformen auch zwischen den Hindernissen vorgeben (z.B. Hopslerlauf, Anfersen usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler ständig in Bewegung sind.
- Auf eine saubere Ausführung der Geschicklichkeits-Aufgaben achten.

# AUFWÄRMEN 2: Passspiel im Hindernisfeld

von Rüdiger Kürschners (01.11.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Gruppen zu je 8 Spielern bilden
- Eine Mannschaft mit Bällen an den äußeren Hütchen postieren
- Die andere Mannschaft stellt sich ohne Bälle im Feld auf

## Ablauf

- Die Spieler im Feld laufen frei umher und fordern Zuspiele von den Spielern der anderen Gruppe.
- Diese lassen sie sofort prallen.
- Anschließend laufen sie zu einem der Hindernisse, führen dort eine frei wählbare koordinative Übung aus (z.B. Skippings, Sidesteps usw.), bieten sich einem anderen Spieler erneut an usw.
- Nach jeweils 3 Minuten die Aufgaben wechseln.

## Variationen

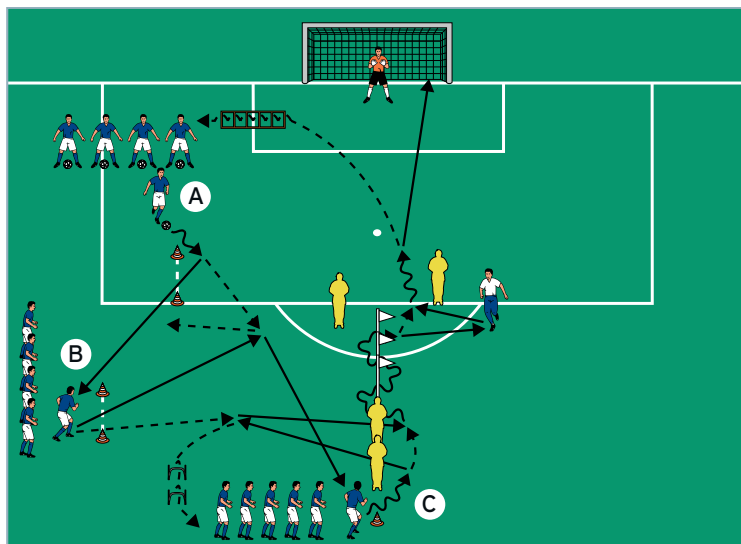
- Die Spieler im Feld haben Bälle, dribbeln jeweils durch einen Hütchenparcours und passen dann zu einem der Außenspieler, der ins Feld dribbelt und mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben wechselt.
- Der Trainer gibt den Spielern im Feld verschiedene technische Zusatzaufgaben vor (z.B. Ball mit der Sohle führen, Finten ausführen usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Ein präzises und druckvolles Passspiel fordern.
- Beim Dribbling die Augen vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.
- Kommunikation beim Passspiel: Die Passempfänger rufen laut die Namen der Ballbesitzer.
- Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.

# HAUPTTEIL 1: Torschuss-Parcours

von Rüdiger Kürschners (01.11.2016)



## Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter einen Technik- und Koordinationsparcours errichten
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Der Trainer stellt sich als Anspieler vor dem Strafraum auf
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

## Ablauf

- A dribbelt kurz an, spielt einen Doppelpass mit B durch die beiden Hütchentore und passt auf den ersten Spieler bei C.
- C umdribbelt den ersten Dummy und spielt ebenfalls einen Doppelpass mit B um den zweiten herum.
- Anschließend dribbelt C im Slalom um die Stangen, spielt einen Doppelpass mit dem Trainer und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Danach holt er seinen Ball, läuft durch die Koordinationsleiter und stellt sich bei A wieder an.
- Alle übrigen Spieler rücken ebenfalls eine Position weiter.
- B springt zuvor über die Minihürden.

## Variationen

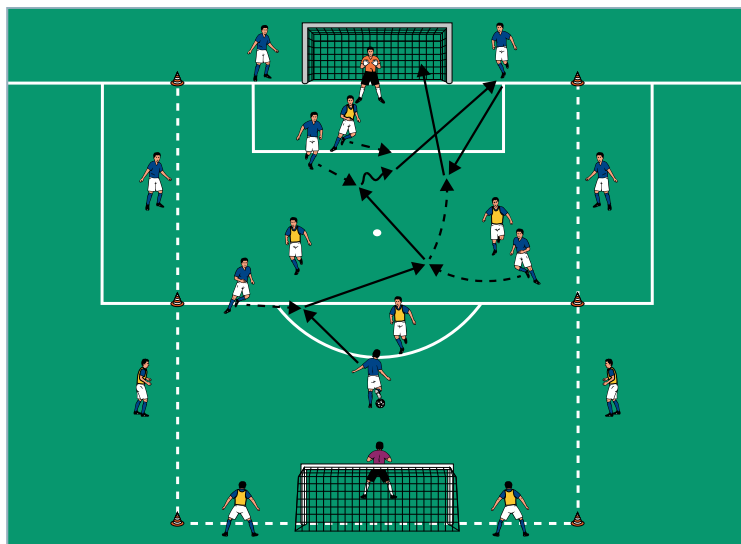
- Einen Spieler als Anspieler an der Strafraumgrenze postieren.
- C passt direkt zum Anspieler in die Tiefe und startet ohne Ball durch die Stangen.
- Die Lauf- und Sprungaufgaben durch die Koordinationsleiter bzw. über die Minihürden vorgeben.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine präzise Ausführung der Geschicklichkeitsaufgaben achten.
- Anstelle der Dummies gegebenenfalls Stangen verwenden.
- Steht keine Koordinationsleiter zur Verfügung, Stangen auslegen.

## HAUPTTEIL 2: 4 gegen 4 plus Anspieler

von Rüdiger Kürschners (01.11.2016)



### Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern errichten
- 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen
- Jedes Team stellt 4 Anspieler, die sich jeweils an den Linien in der gegnerischen Feldhälfte aufstellen
- Alle übrigen Spieler im Feld postieren

### Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer können die eigenen Anspieler jederzeit einbeziehen.

### Variationen

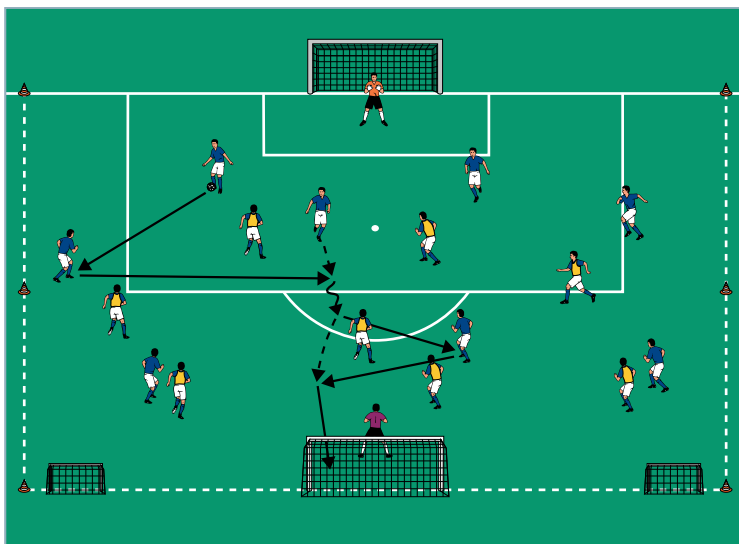
- Gültige Treffer können nur per Direktschuss nach einem Anspieler-Zuspiel erfolgen.
- Bei einem Pass auf einen der Anspieler tauschen der Passgeber und der Passempfänger sofort die Positionen und Aufgaben.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.vorgeben.

### Tipps und Korrekturen

- Die Überzahl gezielt ausspielen, um zahlreiche Torabschlüsse vorzubereiten.
- Spielfreude und Kreativität einfordern.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: 'Spielverlagerung' gegen 'schnelles Umschalten'

von Rüdiger Kürschners (01.11.2016)



## Organisation

- Die Mannschaften beibehalten
- Ein 35 x 60 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern errichten
- Zusätzlich auf einer Grundlinie an den Seiten je 1 Minitor aufstellen
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

## Ablauf

- 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- Zusätzlich können die Angreifer auch bei den Minitoren gültige Treffer erzielen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Großtor.
- Spielzeit pro Durchgang: 8 Minuten.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.

## Variationen

- Treffer auf das Tor mit Torhüter zählen doppelt.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- 2 weitere Minitore aufstellen und auf 6 Tore spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Nach einer Spielverlagerung schnell in die Tiefe spielen.
- Torchancen gezielt herausspielen und schnell abschließen.