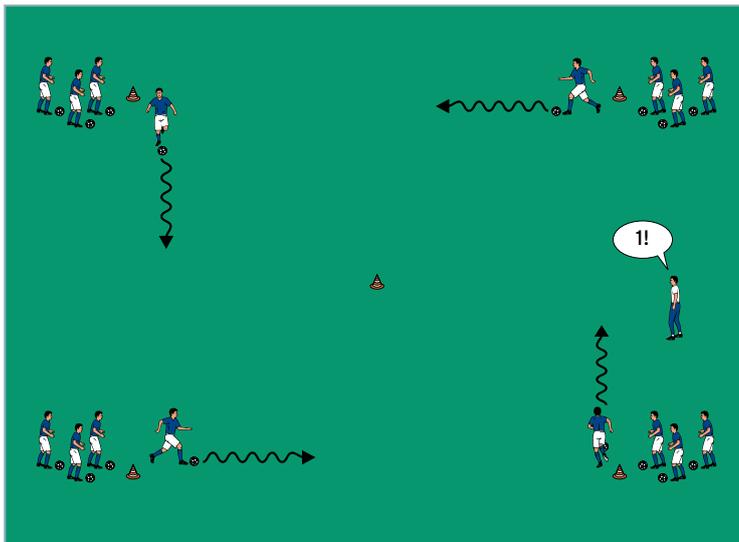


# AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Wege

von Frank Engel (29.11.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld ein Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Eckhütchen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl 1 bis 4 aufruft.
- Bei "1" dribbelt der jeweils erste Spieler im Uhrzeigersinn gerade zum nächsten Hütchen, bei "2" durch das Feld zum Hütchen diagonal gegenüber, bei "3" um das mittlere Hütchen zum rechten Hütchen und bei "4" zum mittleren Hütchen und zurück.

## Variationen

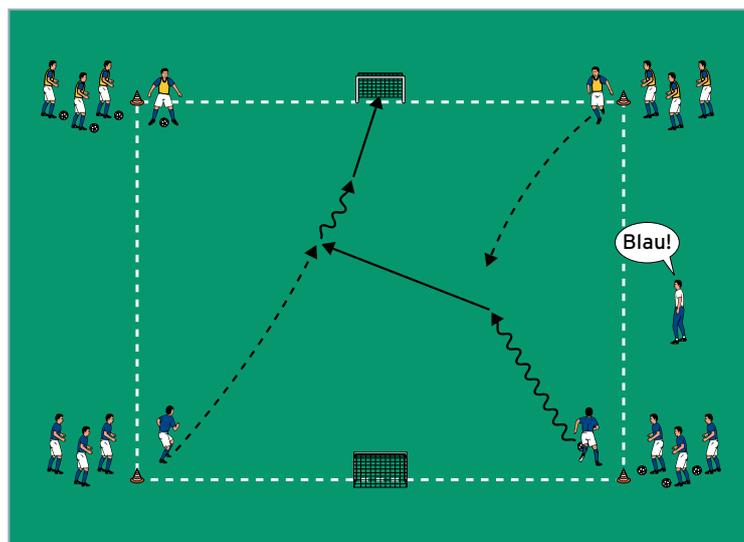
- Bei "5" gegen den Uhrzeigersinn dribbeln.
- Bei "6" um das mittlere Hütchen zum linken Hütchen dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Die verschiedenen Dribbelwege schrittweise nacheinander einführen.
- Die Zahlen immer schneller nacheinander rufen. Dribbelt jeder Spieler richtig, sind an jedem Hütchen stets gleich viele Spieler.
- Beim Dribbling durch das Feld orientieren, in freie Räume dribbeln und Zusammenstöße vermeiden.
- Bei freiem Raum den Ball weiter vorspielen und mit weniger Kontakten dribbeln.

# AUFWÄRMEN 2: Überzahl-Spiel

von Frank Engel (29.11.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig im Feld ein Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Eckhütchen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Team aufruft.
- Die jeweils ersten Spieler des aufgerufenen Teams kommen ins Feld und versuchen als Angreifer im 2 gegen 1 gegen den ersten Spieler ohne Ball als Verteidiger beim Minitor gegenüber einen Treffer zu erzielen.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf das andere Minitor.

## Variationen

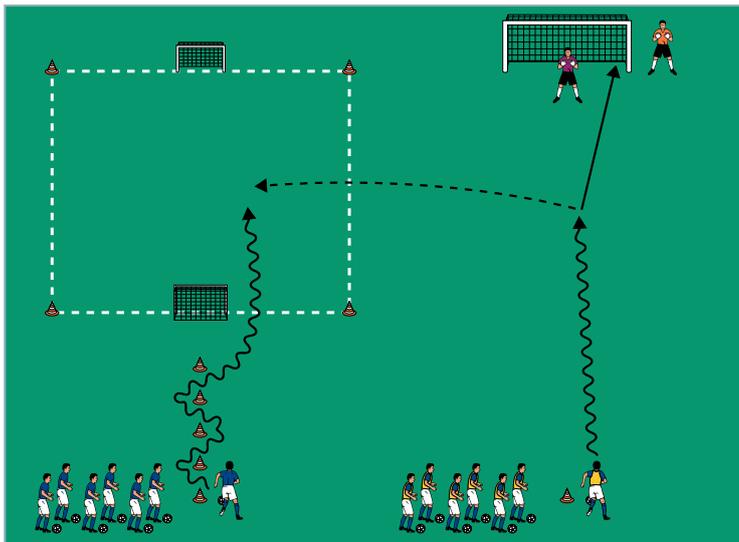
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, kommt der Ballbesitzer von den anderen Hütchen zum Spiel 2 gegen 2 ins Feld.
- Die Zeit bis zum Torabschluss für die Angreifer auf 10 Sekunden begrenzen.
- Eine Mittellinie markieren, die die Spieler vor einem Torerfolg überspielen müssen.
- Die Positionen der Hütchen variieren.

## Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler an den Hütchen die Positionen.
- Alle Spieler ungefähr gleich oft als Angreifer und Verteidiger ins Feld laufen lassen.
- Als Angreifer in Überzahl den Verteidiger andribbeln, diesen so binden und dann zwischen Alleingang oder Abspiel entscheiden.
- Als Verteidiger in Unterzahl langsam zurückweichen, den Ballführenden isolieren und dann im 1 gegen 1 versuchen, den Ball zu erobern.

# HAUPTTEIL 1: Gleichzahl-Spiel

von Frank Engel (29.11.2016)



## Organisation

- 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starhütchen markieren
- Vor einem Starhütchen einen Slalom aufstellen
- Vor dem Hütchenslalom neben dem Tor ein 10 x 20 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an beide Starhütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- Der Spieler vom Starhütchen direkt vor dem Tor dribbelt gerade, schießt und läuft dann als Verteidiger ins Feld.
- Der andere Spieler durchdribbelt den Slalom, dribbelt ins Feld und greift als Angreifer im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Minitor gegenüber an.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach jedem Durchgang.

## Variationen

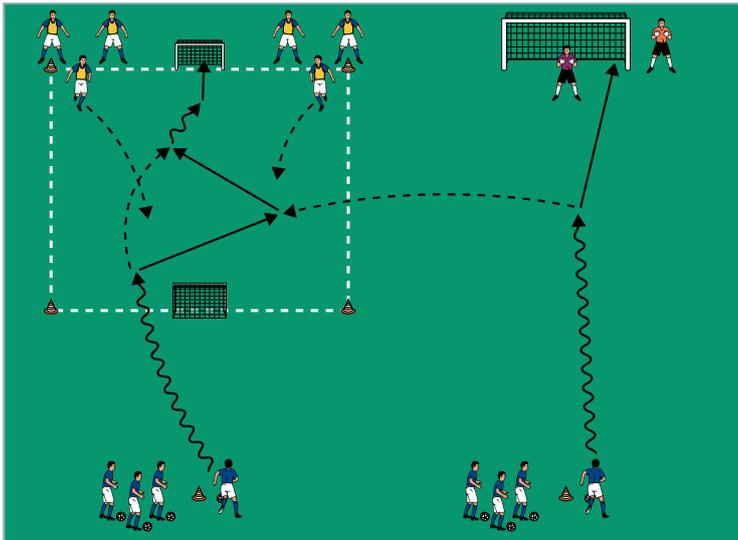
- Den Slalom um 1 bis 2 Hütchen verkürzen.
- 2 Minitore auf der tornahen Grundlinie aufstellen.
- Einen Wettkampf durchführen und für jeden erzielten Treffer 1 Punkt vergeben. Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

## Tipps und Korrekturen

- Bei einem schnellen Torerfolg den unterlegenen Spieler nochmals kontern lassen.
- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils 2 Durchgängen ab.
- Als Angreifer nicht vom Tor abdrehen, sondern zielstrebig offen vorwärts zum Tor dribbeln.
- Als Verteidiger nach dem Torschuss umschalten, den Angreifer möglichst weit vor dem eigenen Minitor stellen, durch eine seitliche Position vom Tor zu einer Seite abdrängen und nur den 'freien' Ball angreifen.

## HAUPTTEIL 2: Kurzes Unterzahlspiel

von Frank Engel (29.11.2016)



### Organisation

- 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen aufstellen
- Vor einem Starthütchen neben dem Tor ein 10 x 20 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- Auf der tornahen Grundlinie zwei weitere Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an alle Starthütchen verteilen, wobei die Spieler an den torfernen Starthütchen Bälle haben

### Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- Die Spieler ohne Ball laufen als Verteidiger ins Feld.
- Der Spieler am Starthütchen vor dem Feld dribbelt als Angreifer ins Feld und greift im 1 gegen 2 gegen beide Verteidiger auf das Minitor gegenüber an.
- Der Spieler vom Starthütchen direkt vor dem Tor dribbelt gerade, schießt und läuft dann als weiterer Angreifer zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach jedem Durchgang.

### Variationen

- Sobald ein Ball verspielt wurde, einen weiteren Ball einspielen.
- 2 Minitore auf der tornahen Grundlinie aufstellen.
- Einen Wettkampf durchführen und für jeden erzielten Treffer 1 Punkt vergeben. Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

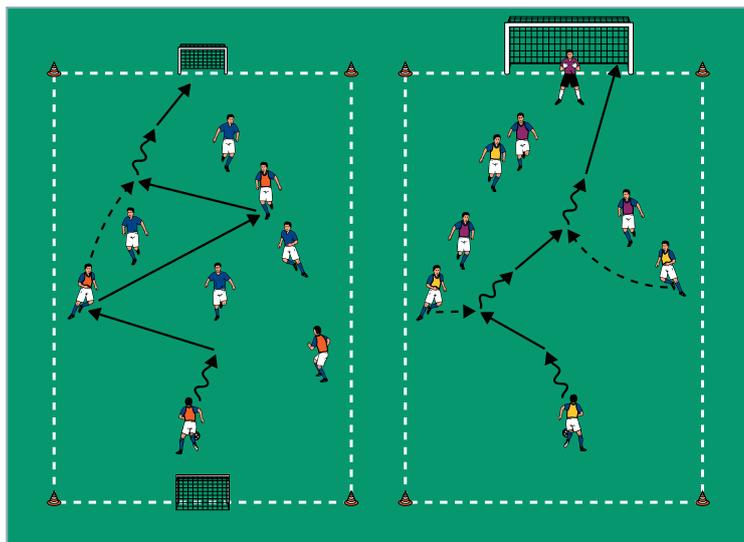
### Tipps und Korrekturen

- Einen Torhüter im Tor postieren und den anderen als Feldspieler agieren lassen. Nach einigen Durchgängen die Torhüter wechseln.
- Der erste Angreifer soll trotz 1-gegen-2-Unterzahl mutig vorwärts dribbeln und angreifen.
- Nach dem Torschuss als zweiter Angreifer schnell ins Feld laufen, die Situation erkennen und dem Mitspieler möglichst in der Tiefe anbieten.
- Der ballnahe Verteidiger läuft in Überzahl den Angreifer an und setzt ihn unter Druck. Der zweite Verteidiger sichert versetzt dahinter ab und nutzt Fehler des Angreifers zum Ballgewinn.

## SCHLUSSTEIL:

### Doppel-Spiel

von Frank Engel (29.11.2016)



#### Organisation

- Zwei 40 x 20 Meter großes Spielfelder nebeneinander markieren
- Auf den Grundlinien von Spielfeld 1 jeweils ein Minitor aufstellen
- Auf einer Grundlinie von Spielfeld 2 ein Tor mit Torhüter aufstellen
- 4 Teams einteilen

#### Ablauf

- Auf Spielfeld 1 spielen 2 Teams 4 gegen 4 auf die Minitore.
- Auf Spielfeld 2 greifen die Angreifer im 4 gegen 3 plus Torhüter auf das Tor an und das andere Team spielt bei Ballgewinn auf Ballbesitz.
- Die Spielzeit beträgt jeweils 5 Minuten.
- Mehrere Durchgänge spielen.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

#### Variationen

- Torschussvorgaben für Spielfeld 1 geben: Tore nur direkt erzielen, jeder Spieler muss den Ball vor einem Torerfolg einmal berührt haben, Ballkontakte bis zum Torabschluss begrenzen usw.
- Torschussvorgaben für Spielfeld 2 geben: Treffer nur volley erzielen, Tore nur direkt erzielen, Ballkontakte bis zum Torabschluss begrenzen usw.

#### Tipps und Korrekturen

- Auf Spielfeld 1 spielen die Teams stets in Gleichzahl 4 gegen 4.
- Auf Spielfeld 2 spielen die Angreifer stets in Überzahl 4 gegen 3.
- Die Torhüter wechseln die Teams. Einen Torhüter stets im Tor postieren und den anderen mitspielen lassen.
- Jedes Team ungefähr gleich oft auf Spielfeld 1 sowie 2 als Angreifer und Verteidiger spielen lassen.