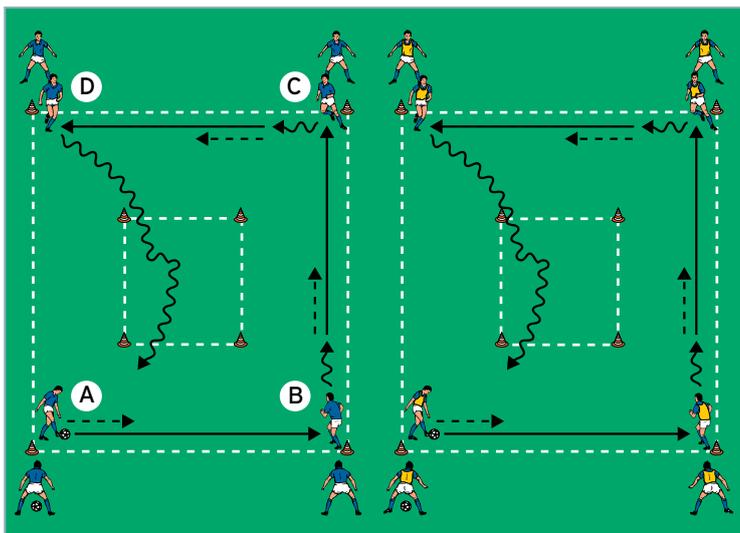


# AUFWÄRMEN 1: Doppel-Quadrate I

von Frank Engel (09.09.2014)



## Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Quadrate markieren
- Jeweils ein 4 x 4 Meter großes Quadrat mittig aufstellen
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler auf die Hütchen des äußeren Quadrates verteilen

## Ablauf

- A passt zu B, der mitnimmt und zu C spielt.
- C nimmt mit und passt zu D.
- D dribbelt zentral durch das kleine Quadrat, führt eine beliebige Finte (z.B. Schere, Übersteiger usw.) aus und stellt sich bei A an.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

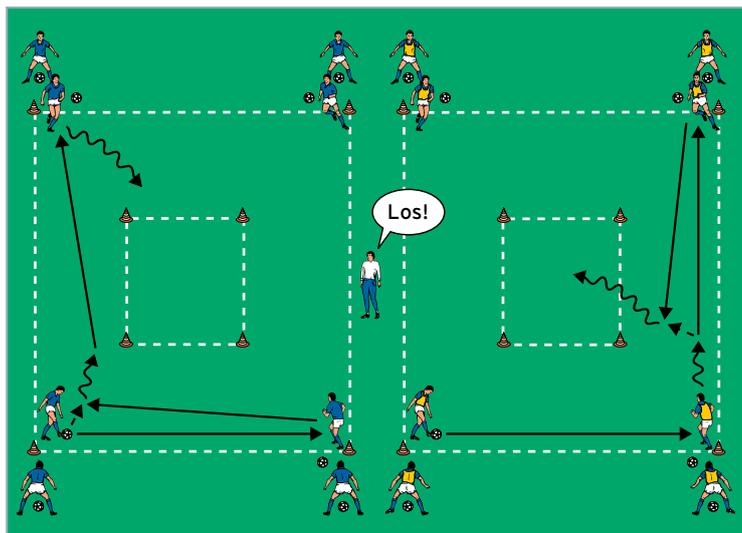
- Der Trainer gibt die Finten vor.
- Einen Wettkampf durchführen: Welche Gruppe kann einen Durchgang schneller beenden?

## Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst in offener Stellung mitnehmen.
- Die Spielrichtung nach einigen Durchgängen wechseln.
- Die Größe des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

## AUFWÄRMEN 2: Doppel-Quadrate II

von Frank Engel (09.09.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten

### Ablauf

- Der Trainer bestimmt einen Startspieler.
- Auf ein Trainerkommando startet die Aktion.
- Die Gruppe spielt zunächst 3 Pässe in beliebiger Richtung.
- Der Empfänger des dritten Passes dribbelt mit Tempo in das kleine Quadrat.
- Einen Wettkampf organisieren: Der Spieler, der zuerst das kleine Quadrat erreicht, erhält 1 Punkt für die Gruppe.

### Variationen

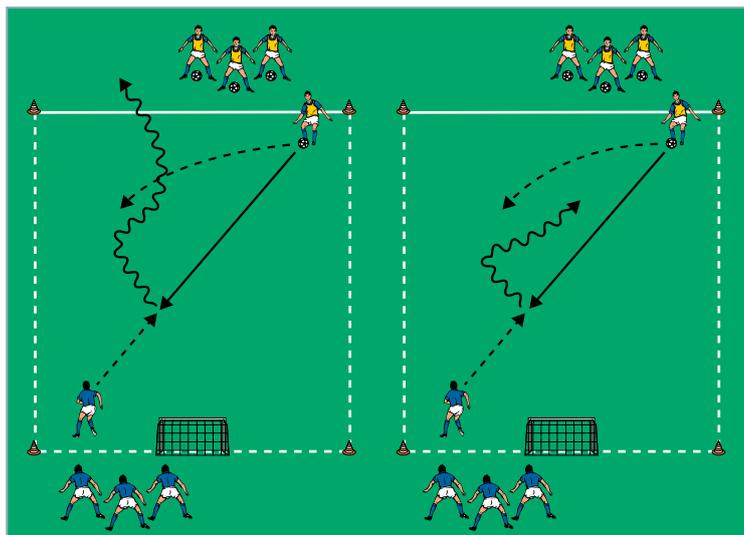
- Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- Den Empfänger des letzten Passes 5-mal im kleinen Quadrat jonglieren lassen, bevor gestoppt wird.
- Innerhalb des kleinen Quadrates eine beliebige Finte (Übersteiger, Schussfinte usw.) ausführen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Passrichtung ist frei wählbar.
- Die Spieler verbleiben an den zugewiesenen Ecken des Feldes.
- Der zuvor nicht eingebundene Spieler startet die nächste Aktion.

# HAUPTTEIL 1: Frontales 1 gegen 1 I

von Frank Engel (09.09.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das innere Quadrat entfernen
- Jeweils 1 Mini-Tor auf einer Seitenlinie und eine dem Tor gegenüberliegende Hütchenlinie markieren
- Angreifer und Verteidiger benennen und den Starthütchen zuweisen

## Ablauf

- Der Verteidiger passt zum diagonal gegenüber postierten Angreifer, der daraufhin versucht, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Erobert der Verteidiger den Ball, passt er in das Mini-Tor.
- Für jeden erfolgreichen Versuch gibt es 1 Punkt.

## Variationen

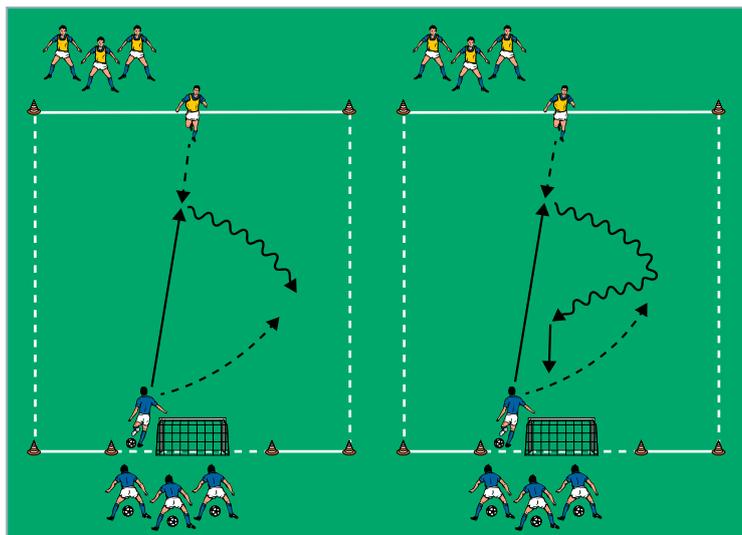
- Per Einwurf zuspieren.
- Statt der markierten Hütchenlinie ein zweites Mini-Tor verwenden.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Angreifer frühestens abschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger möglichst schnell Tempo aufnehmen.
- Seitliches Anlaufen erleichtert das Ausführen von Finten und Körpertäuschungen.
- Jeden Durchgang nach maximal 1 Minute beenden.

## HAUPTTEIL 2: Frontales 1 gegen 1 II

von Frank Engel (09.09.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Neben dem Mini-Tor jeweils seitlich eine 2 Meter lange Hütchenlinie markieren
- Die Verteidiger postieren sich neben dem Mini-Tor, die Angreifer hinter der gegenüberliegenden Hütchenlinie

### Ablauf

- Der Verteidiger passt zum Angreifer, der mitnimmt und versucht, entweder ins Mini-Tor zu schießen oder über eine der beiden Hütchenlinien zu dribbeln.
- Das Erzielen eines Treffers ergibt 2 Punkte, das Dribbeln über eine der Hütchenlinien 1 Punkt.
- Nach einer Balleroberung passt der Verteidiger zum nachfolgenden Angreifer und erzielt dadurch 1 Punkt.

### Variationen

- Nach einigen Durchgängen ist den Angreifern nur noch der Pass ins Mini-Tor erlaubt.
- Per Flugball zuspieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erreicht die höchste Punktzahl?

### Tipps und Korrekturen

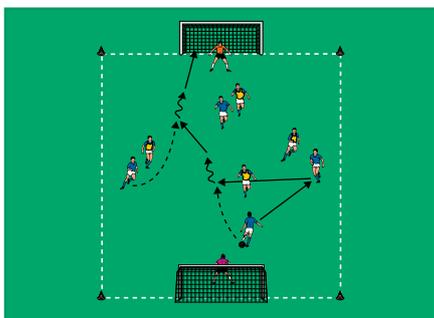
- Primäres Ziel ist der Pass in das Mini-Tor.
- Aufgabenwechsel nach 5 Durchgängen.
- Den Verteidiger mit Bewegungsfinten täuschen.

# SCHLUSSTEIL: Zielstoß-Bonus

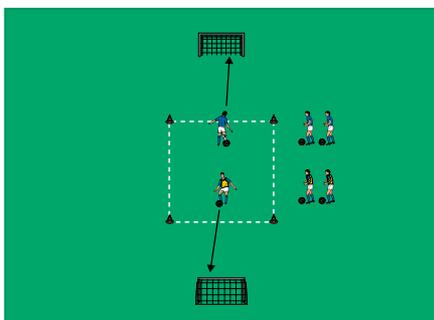
von Frank Engel (09.09.2014)



## Übung 1



## Übung 2



### Organisation

- Der Grundaufbau bleibt bestehen
- Die zugefügten Hütchenlinien entfernen und dem Mini-Tor ein Zweites gegenüberstellen
- Ein 25 x 20 Meter großes Spielfeld mit 2 großen Toren direkt daneben markieren
- 2 Gruppen mit jeweils einem Torhüter einteilen

### Ablauf

- Im markierten Spielfeld wird 4 gegen 4 plus Torhüter ohne Ecken und Einwürfe gespielt.
- Die Spielfortsetzung erfolgt ausschließlich über die Torhüter.
- Jeder Treffer ergibt einen Punkt.
- Die restlichen Spieler treten mit jeweils 3 Versuchen zum Zielstoß-Duell auf die Mini-Tore an.
- Die Gruppe mit den meisten Erfolgen beim Zielstoß-Duell erhält 2 Extra-Punkte.
- Spielerwechsel nach 3 Minuten.

### Variationen

- Die Entfernung der Zielstöße auf die Mini-Tore variieren.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Einen Durchgang nicht länger als 3 Minuten spielen lassen.
- Die schnelle Spielfortsetzung bedingt eine hohe Aufmerksamkeit der Torhüter.