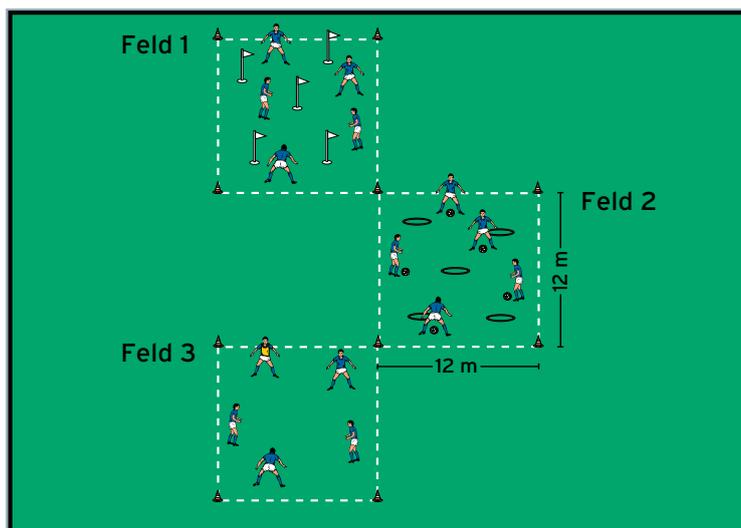
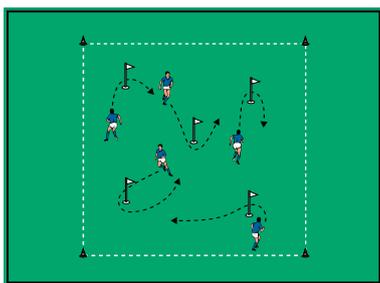


AUFWÄRMEN 1: Vielseitigkeits-Felder

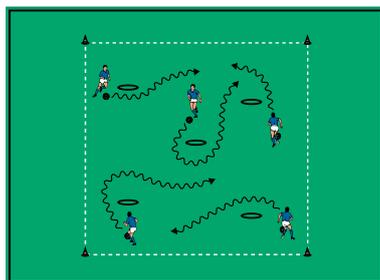
von Frank Engel (23.09.2014)



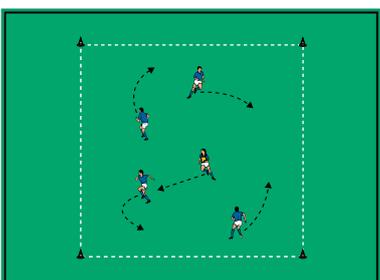
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Drei 12 x 12 Meter große Quadrate in Dreiecksform diagonal aneinandergrenzend errichten
- Im ersten Quadrat 5 Stangen aufstellen
- Im zweiten Feld 5 Ringe auslegen
- 3 Gruppen einteilen und den Quadraten zuweisen
- Die Spieler im zweiten Quadrat haben Bälle

Ablauf

Übung 1

- Kreuz und quer durch die Stangen laufen und vorgegebene Geschicklichkeitsaufgaben ausführen (vor-/rückwärts laufen, Sidesteps ausführen, Hopserlauf, ein-/beidbeinig hüpfen usw.).
- Nach einer Weile das Lauftempo variieren.

Übung 2

- Mit verschiedenen vorgegebenen Techniken um die Ringe dribbeln (nur Innen-/Außen-seite, mit rechts/links dribbeln, mit der Fuß-sole dribbeln, den Ball zwischen den Innen-seiten hin- und herpendeln lassen usw.).
- Das Dribbeltempo nach einer Weile variieren.

Übung 3

- 1 Fänger bestimmen, der versucht, die anderen Spieler abzuschlagen.
- Gefangene Spieler bleiben mit gegrätschten Beinen stehen.
- Sie können befreit werden, indem ein freier Läufer durch ihre Beine krabbelt.
- Den Fänger nach jeweils 1 Minute wechseln.

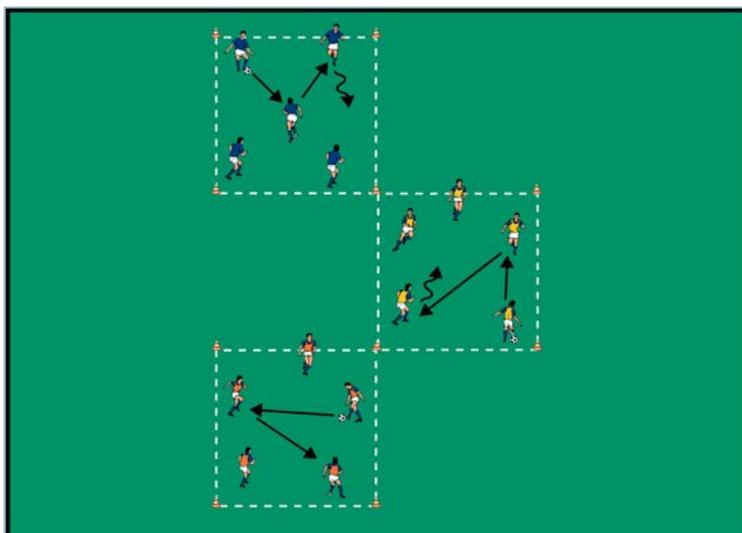
Tipps und Korrekturen

- Übungszeit in jedem Quadrat: 5 Minuten. Anschließend die Felder wechseln.
- Zu Beginn des Trainings mit kleinen Aufgaben große Spielfreude aufkommen lassen!
- Durch die kontinuierliche Erhöhung des Spieltempos in den Quadraten langsam die Schwierigkeit steigern!
- Stets darauf achten, den Mitspielern und Hindernissen auszuweichen!

AUFWÄRMEN 2:

Passquadrate

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Stangen und Ringe entfernen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in ihren Quadraten in den eigenen Reihen zu.

Variationen

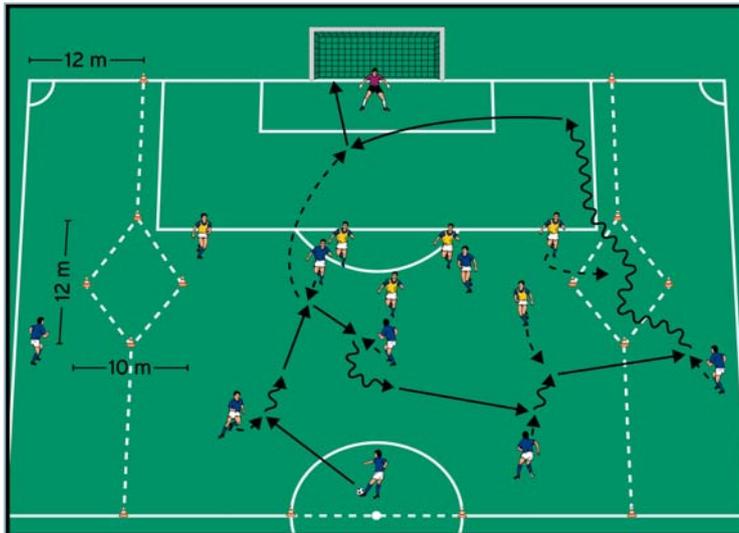
- Mit genau 2 Kontakten zupassen.
- Direkt zuspülen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe passt sich in 1 Minute am häufigsten zu?

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler sollen in Erwartung des Balles auf den Vorfüßen agieren und stets in Bewegung sein.
- Feste Zuspiele in den Fuß des Passempfängers einfordern!
- Den Ball möglichst geschickt in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen. Dafür frühzeitig orientieren und freie Räume erkennen.
- Nach dem Abspiel sofort wieder außen an den Linien des Feldes anbieten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

HAUPTTEIL 1: Rauten-Spiel I

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte einen 12 Meter breiten Außenkorridor errichten
- Im Feld auf beiden Seiten je eine 12 x 10 Meter große Raute markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter sowie gegenüber an der Mittellinie eine 20 Meter breite Konterlinie markieren
- 2 Teams bilden (1-mal 8 und 1-mal 6 Spieler)
- Je 1 Spieler des Überzahlteams in den beiden Außenzonen postieren

Ablauf

- 8 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es dem Unterzahlteam, in Ballbesitz zu kommen, kontert es auf die Dribbellinie.
- Das Überzahlteam kann 1 Zusatzpunkt erzielen, wenn es einem der Außenspieler nach einem Zuspiel gelingt, im 1 gegen 1 durch eine der beiden Rauten zu dribbeln.
- Zusätzlich zählt 1 Treffer unmittelbar nach einem Dribbling durch eine der Rauten doppelt!
- Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

Variationen

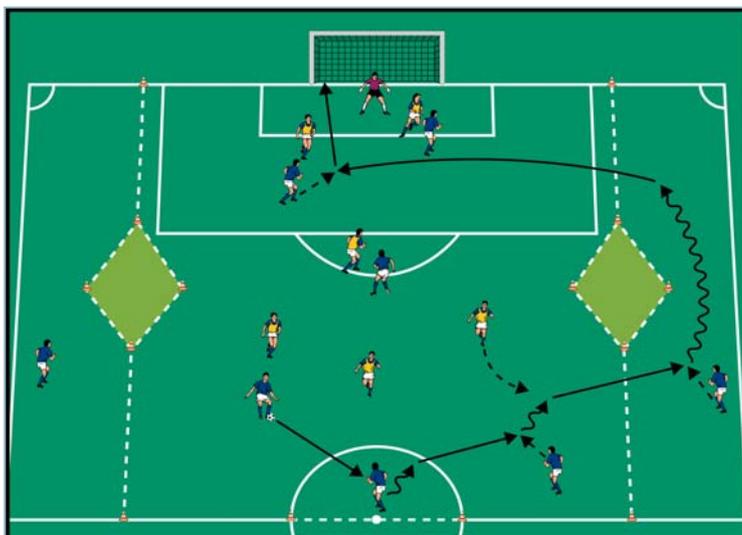
- Dribbelt ein Außenspieler nach innen, darf er von einem Mitspieler in der Außenzone hinterlaufen werden.
- 1 Verteidiger darf ebenfalls in die Außenzone laufen und die Ballbesitzer dort stören.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst darf kein weiterer Spieler in die Außenzonen laufen. Später den Schwierigkeitsgrad erhöhen (siehe Variationen).
- Die 1-gegen-1-Situationen in den Rauten mit möglichst hohem Tempo durchführen!

HAUPTTEIL 2: Rauten-Spiel II

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt fungieren die beiden Rauten als Tabuzonen, die nicht betreten werden dürfen.
- Nach einem Anspiel auf einen der Außenspieler dribbeln diese bis zur Grundlinie und flanken von dort vor das Tor.

Variationen

- Auch Flanken aus dem Halbfeld bzw. flache Rückpässe in den 'Rücken' der Abwehr zulassen.
- 1 Verteidiger darf in die Außenzone starten, sobald der Ball dorthin gespielt wurde.
- Zusätzlich darf auch ein weiterer Angreifer zum 2 gegen 1 in die Außenzone nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Auf das richtige Timing beim Hereinstarten der Stürmer in den Strafraum vor der Flanke achten.
- Entschlossen 'in den Ball' hineinstarten und zielstrebig abschließen!

