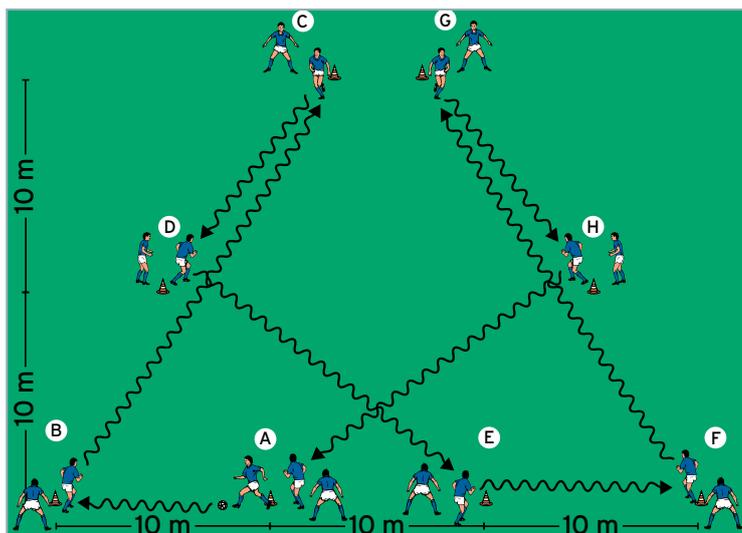


# AUFWÄRMEN 1: Dribbling im Hütchenparcours

von Horst Hrubesch (07.10.2014)



## Organisation

- Einen Hütchenparcours errichten
- An den Starthütchen je 3 Spieler sowie an allen übrigen jeweils 2 Spieler postieren
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

- Der erste Spieler am Starthütchen dribbelt zum jeweils nächsten Hütchen und übergibt dort an einen Mitspieler, der ebenfalls zum nächsten Hütchen dribbelt usw.

## Variationen

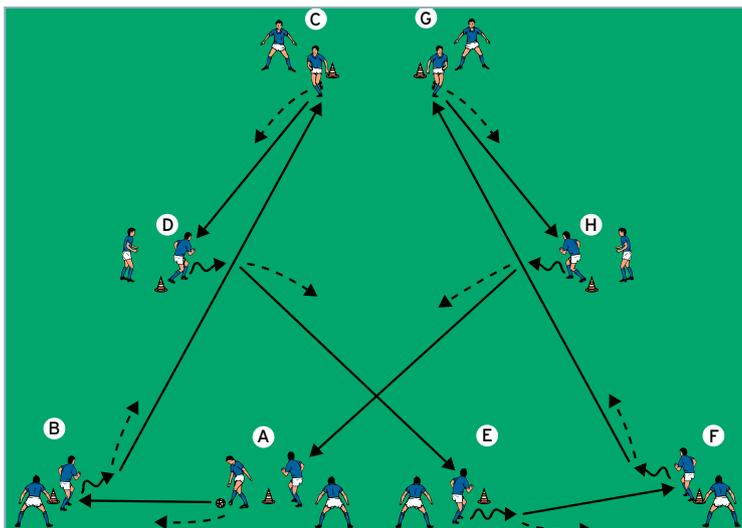
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Startspieler dribbelt los, sobald der vorherige Ball an Position D ist.
- Die Bälle variieren: Mit einem Mini-, Tennis-, oder Leichtball dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball möglichst eng am Fuß führen: "Jeder Schritt berührt den Ball!"
- Das Dribbeltempo langsam steigern!

## AUFWÄRMEN 2: Passspiel im Hütchenparcours

von Horst Hrubesch (07.10.2014)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten

### Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel kontrolliert und auf C weiterleitet.
- C nimmt ebenfalls an und mit und spielt anschließend auf D weiter usw.
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

### Variationen

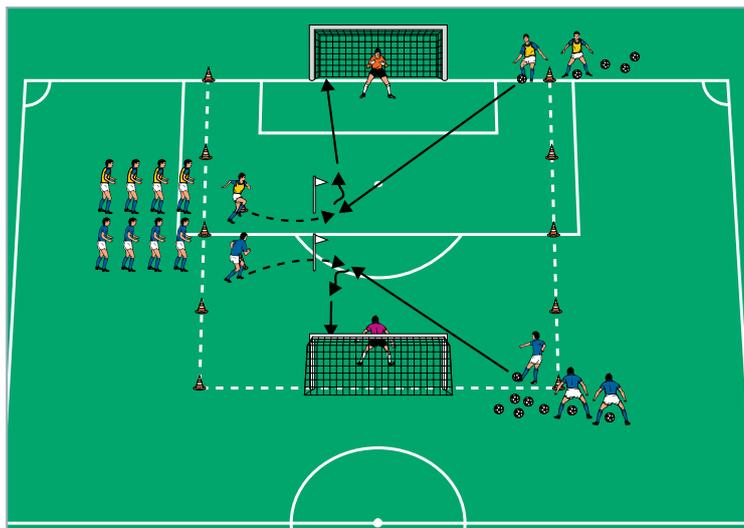
- Mit 2 Bällen spielen: Die Startspieler passen gleichzeitig von den Positionen A und E zum jeweils nächsten Hütchen.
- Die Bälle variieren: Mit einem Mini-, Tennis- oder Leichtball passen.
- Nur mit rechts/links annehmen bzw. passen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst mit einem Fuß kurz kontrollieren und dann mit dem anderen weiterspielen.
- Auf präzise Pässe in den Fuß des Mitspielers achten!
- Nach dem Abspiel explosiv zum jeweils nächsten Hütchen wegstarten.

# HAUPTTEIL 1: Vollspannschüsse nach Rückpass

von Horst Hrubesch (07.10.2014)



## Organisation

- Ein 32 x 32 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- Im Feld 2 Positionshütchen und 2 Stangen aufstellen
- Je 2 Spieler mit Bällen als Anspieler neben den Toren postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den Positionshütchen

## Ablauf

- Die Anspieler passen stramm in Richtung Stange.
- Die jeweils ersten Spieler an den Positionshütchen starten den Zuspielen an der Stange vorbei entgegen, nehmen kurz an und mit und schließen auf die Tore ab.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.
- Nach einer Weile die Seiten wechseln.

## Variationen

- Die Passempfänger müssen direkt auf die Tore abschließen.
- Verschiedene Schusstechniken vorgeben: Nur mit dem Voll-/Innen-/Außenspann schießen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welche Gruppe erzielt insgesamt die meisten Treffer?

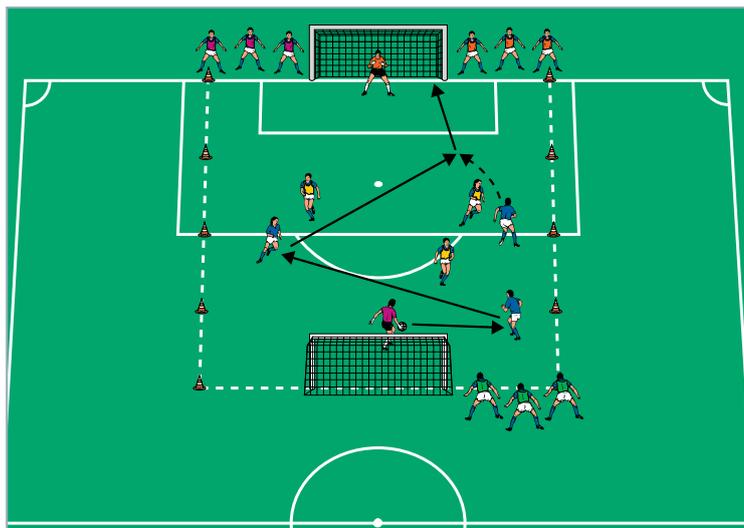
## Tipps und Korrekturen

- Ausreichend Bälle bei den Anspielern bereitlegen!
- Der Torabschluss wird ohne Gegnerdruck geübt. Daher besonders auf die korrekte Ausführung der verschiedenen Schusstechniken achten. Gegebenenfalls individuell korrigieren!
- Da die Zuspiele vor den beiden Toren von verschiedenen Seiten kommen, müssen die Spieler mit beiden Füßen abschließen. Nach einer Weile unbedingt die Seiten wechseln!

## HAUPTTEIL 2:

# 3 gegen 3 mit schnellem Torabschluss

von Horst Hrubesch (07.10.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Torhüter beibehalten
- Die Stangen und Positionshütchen entfernen
- 5 Teams zu je 3 Spielern bilden

### Ablauf

- 3 gegen 3 auf die beiden Tore.
- Alle übrigen Teams pausieren außerhalb.
- Die Mannschaften versuchen, möglichst schnell abzuschließen.
- Nach jedem Treffer treten 2 neue Teams gegeneinander an.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### Variationen

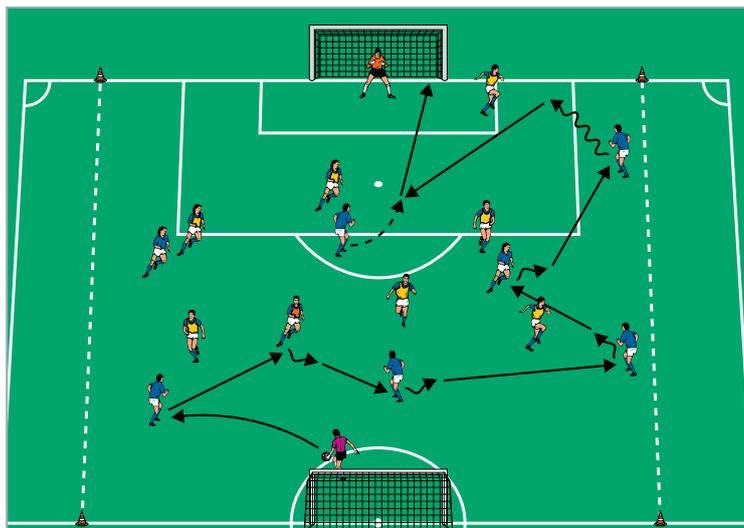
- Das Team, das einen Treffer erzielt, bleibt auf dem Feld.
- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen. Spieldauer: jeweils 3 Minuten.

### Tipps und Korrekturen

- Auf einen möglichst schnellen Torabschluss achten. Dauert es zu lange, bis eine Mannschaft auf das Tor schießt, den Angriff gegebenenfalls abbrechen.
- Die Torschussmöglichkeit trotz des hohen Zeit- und Gegnerdrucks möglichst gezielt herausspielen und nicht 'kopflös' schießen!
- Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereithalten!

# SCHLUSSTEIL: 7 gegen 7 mit Überzahl-Angreifer

von Horst Hrubesch (07.10.2014)



## Organisation

- In einer Spielfeldhälfte ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 1 Überzahl-Angreifer bestimmen
- 2 Teams zu je 7 Spielern einteilen

## Ablauf

- 7 gegen 7 plus 1 Neutraler auf die Tore mit Torhütern.
- Die Mannschaften versuchen, im Zusammenspiel mit dem neutralen Anspieler möglichst zielstrebig abzuschließen.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Nach Ballgewinn muss das jeweilige Team innerhalb von 15 Sekunden abschließen. Andernfalls einen Freistoß für die jeweils andere Mannschaft vergeben.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Überzahlsituation im Angriff durch ein geschicktes Anbieten und Freilaufen bestmöglich ausnutzen.
- Zielstrebig in Richtung Tor kombinieren und eine aussichtsreiche Schussmöglichkeit herausspielen.
- Als Trainer die Sekunden nach Ballgewinn bis zum Torabschluss laut mitzählen.