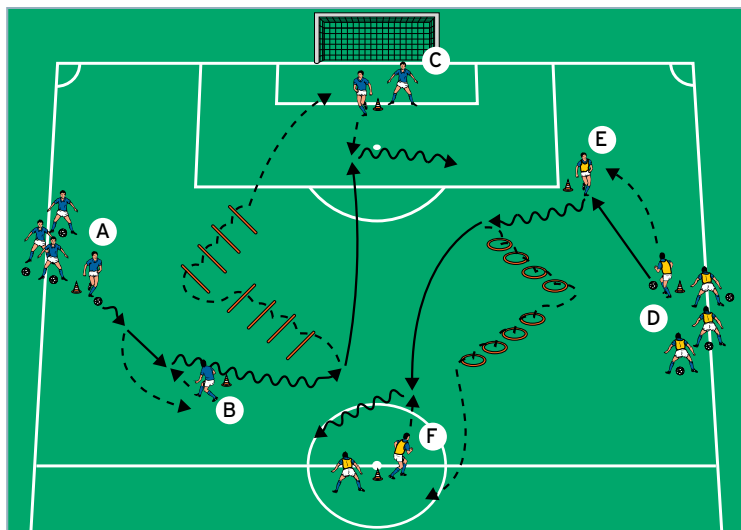


# AUFWÄRMEN 1: Technik und Koordination I

von Christian Wück (27.01.2015)



## Organisation

- Einen Koordinationsparcours markieren
- Positionshütchen errichten und gemäß Abbildung mit Spielern besetzen

## Ablauf

- Die Startspieler A und D starten die Aktion.
- A passt auf B und läuft seinem Abspiel nach.
- B nimmt in die Bewegung nach vorne an und mit und passt auf C.
- Anschließend durchläuft B die Stangen und stellt sich bei C an.
- C dribbelt auf Position D und stellt sich dort an.
- D, E und F agieren genauso, nach seinem Abspiel auf F durchläuft E den Reifenparcours.
- Sobald der Pass auf C bzw. F erfolgt ist, startet die jeweils nächste Aktion.

## Variationen

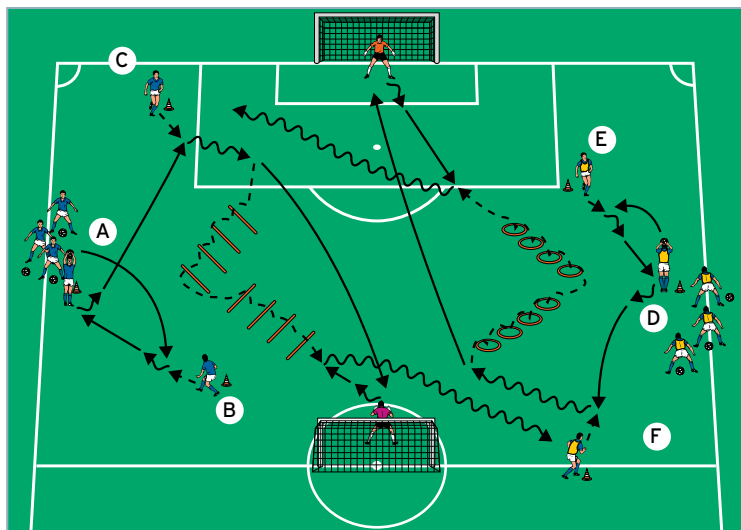
- Verschiedene Lauf- und Sprungaufgaben im Stangen- bzw. Reifenparcours vorgeben: Einbeinsprünge, 2 Kontakte pro Zwischenraum, rückwärts laufen usw.
- Die Übung in entgegengesetzter Richtung durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Pässe stets aus der Bewegung spielen.
- Jedes Zuspiel aktiv mit einer Auftaktbewegung fordern.
- Die Zuspiele in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.

# AUFWÄRMEN 2: Technik und Koordination II

von Christian Wück (27.01.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Zusätzlich auf der Grund- bzw. Mittellinie 2 Tore mit Torhütern markieren

## Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt halten die Startspieler den Ball in den Händen.
- A wirft auf B ein, der das Zuspiel kontrolliert und zurückspielt.
- Anschließend passt A auf C, der in die Bewegung an- und mitnimmt.
- C spielt einen Flugball auf den an der Mittellinie postierten Torhüter, durchläuft den Stangenparcours und erhält anschließend den Ball vom Torhüter zurück.
- Dann dribbelt C auf die andere Seite und stellt sich bei D wieder an.
- D, E und F agieren genauso.
- F spielt den Flugball zum Torhüter auf der Grundlinie und dribbelt nach erneutem Zuspiel auf Position A.
- Nach der Aktion rücken auch alle übrigen Spieler eine Position weiter.

## Variationen

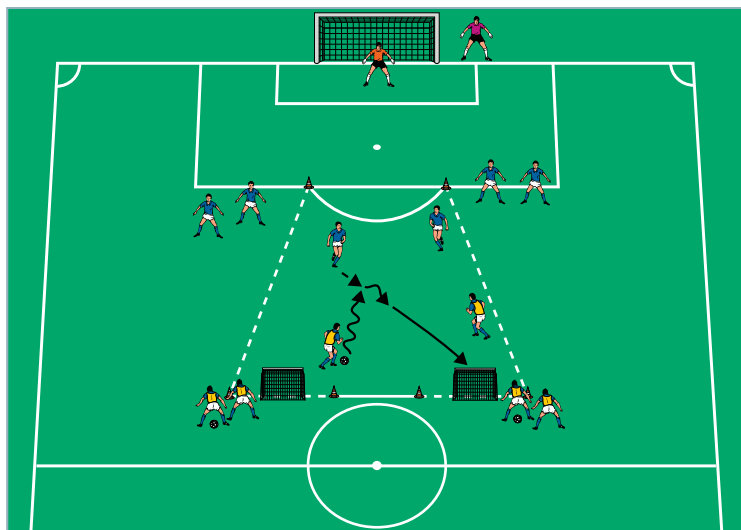
- Die Torhüter fangen die Flugbälle und rollen/werfen in den Lauf des Mitspielers ab.
- C bzw. F erhalten das Zuspiel nach ihrem Lauf durch die Stangen- bzw. Reifenparcours vom jeweils anderen Torwart.
- Die Bewegungsaufgaben in den Parcours variieren.

## Tipps und Korrekturen

- Den Einwurf mit dem ersten Kontakt kontrollieren und möglichst mit dem zweiten zurückpassen.
- Vor jedem Zuspiel Blickkontakt aufnehmen.
- Im Stangen- bzw. Reifenparcours präzise Bewegungsausführungen mit möglichst hohem Tempo fordern (schnelle Fuarbeit).

# HAUPTTEIL 1: 2 gegen 2 im 'Trichter'

von Christian Wück (27.01.2015)



## Organisation

- Zwischen Strafraumlinie und Mittelkreis ein trichterförmiges Feld markieren (siehe Abbildung)
- Das Großtor auf der Grundlinie mit einem Torhüter besetzen
- Gegenüber 2 Minitor und 1 Hütchenlinie errichten
- 2 Mannschaften einteilen

## Ablauf

- 2 gegen 2 im 'Trichter', alle übrigen Spieler pausieren.
- Blau greift auf das Tor mit Torhüter an, Gelb kontert auf die Minitor bzw. über die Hütchenlinie.
- Nach jeder Aktion (Tor oder Ausball) treten neue Spieler gegeneinander an.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

## Variationen

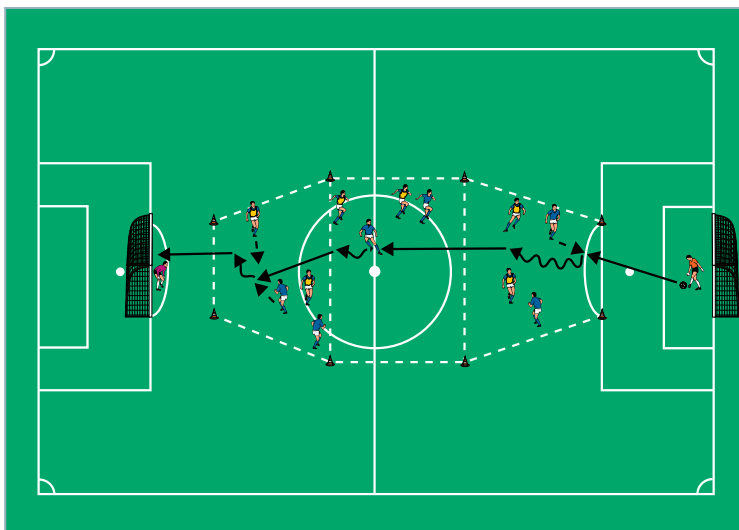
- Jedes Spielerpaar greift zunächst einmal auf das Großtor an und kontert anschließend in einer zweiten Aktion gegen ein anderes Spielerpaar des Gegners einmal auf die Minitor bzw. die Hütchenlinie.
- Zeitbegrenzungen vorgeben: Bei Ballgewinn haben die Verteidiger nur 10 Sekunden Zeit, um den Angriff abzuschließen.

## Tipps und Korrekturen

- Gelingt es den Angreifern, bis vor das gegnerische Tor zu spielen, so gilt der gesamte Strafraum ebenfalls als Spielfeld.
- Das sich trichterförmig verengende Feld dient als Hilfestellung für die Verteidiger, um in Ballbesitz zu kommen.
- Nach dem Ballgewinn mit höchstem Tempo kontern und zielstrebig abschließen.
- Die Verteidiger sollen versuchen, den Ballbesitzer zu doppeln und gleichzeitig mögliche Passwege geschickt zuzustellen.

## HAUPTTEIL 2: Doppelter 'Trichter'

von Christian Wück (27.01.2015)



### Organisation

- Auf einem 3/4-Spielfeld 2 Tore mit Torhütern markieren
- Dazwischen einen doppelten 'Trichter' mit 30 x 20 Meter großer Mittelzone errichten
- Die Mannschaften beibehalten
- Je 2 Spieler den einzelnen Zonen zuordnen

### Ablauf

- Jeweils 2 gegen 2 in den beiden 'Trichtern' bzw. in der Mittelzone.
- Ziel ist es, die Mitspieler in der jeweils nächsten Zone anzuspielen.
- Das Spiel startet mit dem Abwurf eines Torhüters zu einem Mitspieler.
- Bei Ballgewinn der gegnerischen Mannschaft wird sofort der Konter ausgespielt.
- Welche Mannschaft erzielt in 10 Minuten mehr Treffer?

### Variationen

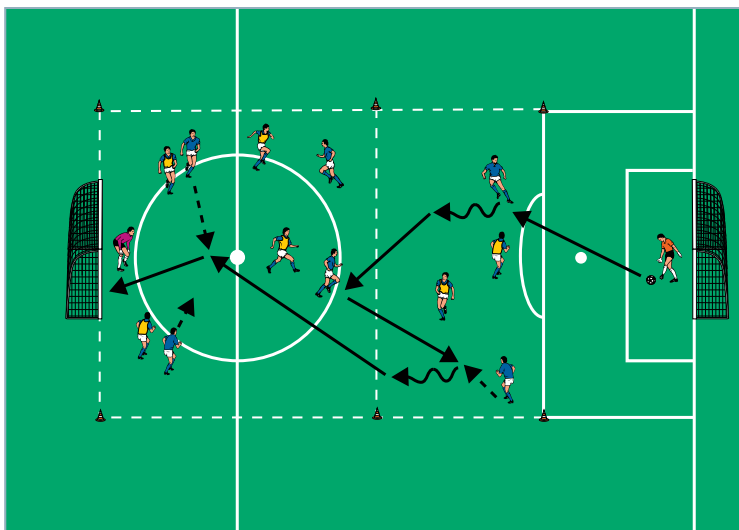
- Die Positionen der Spieler nach einigen Durchgängen tauschen: Neue Zonenzuteilungen vornehmen!
- Gelingt das Anspiel in die nächste Zone, darf je 1 Spieler nachrücken.

### Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger die Vorteile des Trichters ausnutzen: Nicht zu früh angreifen!
- Kompakt verteidigen, und bei Ballgewinn schnell den Gegenangriff einleiten!
- Mit Abseits spielen.
- Die Torhüter müssen konzentriert mitspielen und versuchen, Pässe in die Tiefe abzulaufen.

# SCHLUSSTEIL: Spiel mit Vorgaben

von Christian Wück (27.01.2015)



## Organisation

- Auf Strafraumbreite ein 2/3-Spielfeld mit Toren mit Torhütern errichten
- Eine Mittellinie markieren
- Die Mannschaften beibehalten

## Ablauf

- 6 gegen 6.
- Bei Ballgewinn haben die Mannschaften höchstens 5 Sekunden Zeit, einen Mitspieler in der gegnerischen Hälfte anzuspielen.
- Gelingt dies nicht, muss das Team den Ballbesitz wieder abgeben.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Treffer erzielt?

## Variationen

- Erzielt eine Mannschaft innerhalb von 15 Sekunden nach dem Ballgewinn ein Tor, zählt der Treffer dreifach.
- Zum Schluss freies Spiel.

## Tipps und Korrekturen

- Möglichst kompakt verteidigen: Überzahl am Ball schaffen, um den gegnerischen Ballverlust gezielt herbeizuführen.
- Anschließend möglichst schnell auf Angriff umschalten, sofort 'ausschwärmen' und mit höchstem Tempo zum gegnerischen Tor spielen.
- Anspielstationen in der Tiefe herstellen und zielstrebig abschließen!