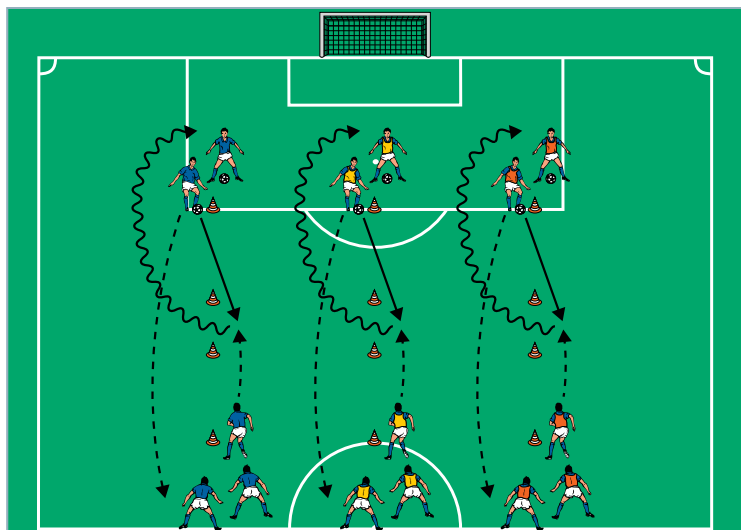


AUFWÄRMEN 1: Technik I

von Marcus Sorg (10.03.2015)



Organisation

- 3 Stationen nebeneinander aufbauen (seitlicher Abstand: jeweils 10 Meter)
- Je Station im Abstand von 20 Metern 2 Starthütchen aufstellen
- Zwischen den Starthütchen ein 3 Meter großes Hütchentor markieren
- Die Spieler gleichmäßig mit Ball auf die Starthütchen verteilen, jeweils ein Spieler pro Station benötigt keinen Ball

Ablauf

- Der Spieler ohne Ball startet am Hütchen und bietet sich seitlich neben dem Hütchentor an.
- Dort erhält er das Zuspiel des Mitspielers von der gegenüberliegenden Seite.
- Er nimmt durch das Hütchentor an und mit und dribbelt zur Gruppe gegenüber.
- Der Passgeber stellt sich ebenfalls bei der gegenüberliegenden Gruppe an.

Variationen

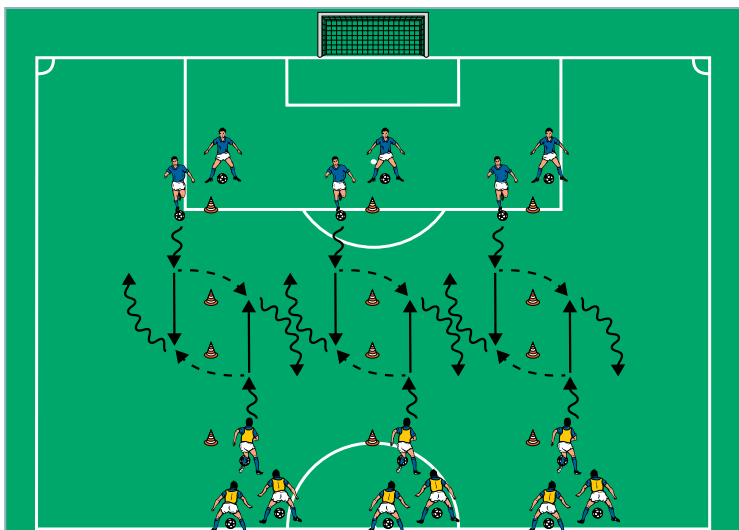
- Auf verschiedenen Seiten des Hütchentores anbieten.
- Verschiedene Techniken bei der Ballannahme anwenden (Innenseite, Außenseite usw.).
- Den Ball per Einwurf zuwerfen.
- Das erste Zuspiel prallen lassen, durchs Hütchentor laufen und auf der anderen Seite das zweite Zuspiel zur Gruppe gegenüber an- und mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Klar seitlich vom Hütchentor anbieten.
- Die Zuspiele müssen rechtzeitig erfolgen, um die Ballan- und mitnahme in der Bewegung zu trainieren.
- Mit dem ersten Kontakt in die Bewegungsrichtung mitnehmen.
- Den Ball flach am Boden kontrollieren und schnell den zweiten Kontakt suchen.
- Körpertäuschungen vor der Ballannahme einbauen.

AUFWÄRMEN 2: Technik II

von Marcus Sorg (10.03.2015)



Organisation

- Aufbau wie bei Aufwärmern 1
- Jeder Spieler benötigt einen Ball

Ablauf

- Von beiden Seiten starten die Spieler gleichzeitig.
- Aus dem Dribbling passen beide Spieler den Ball parallel am Hütchentor vorbei, erlaufen das Zuspiel des Mitspielers und nehmen den Ball zur Gruppe gegenüber an und mit.
- Im Anschluss starten die nächsten beiden Spieler.

Variationen

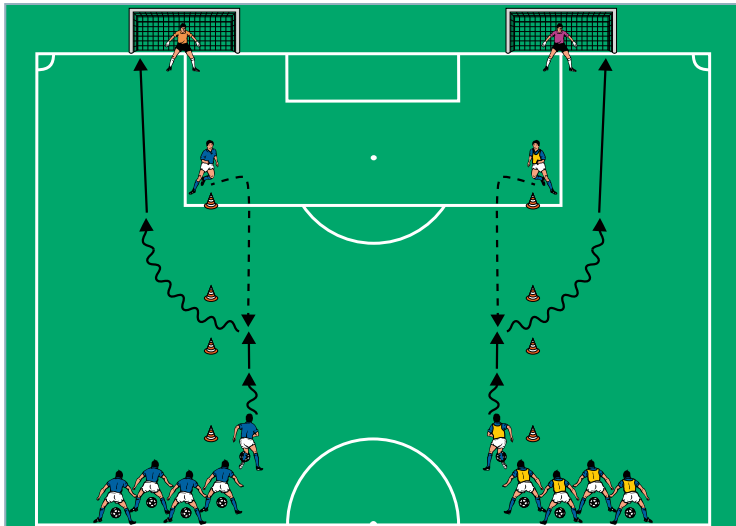
- Die Übung mit dem jeweils anderen Spielbein durchführen.
- Das Zuspiel des Mitspielers durch das Hütchentor an- und mitnehmen.
- Den Ball beim ersten Zuspiel des Mitspielers prallen lassen und erst den zweiten Pass zur Gruppe gegenüber an- und mitnehmen.

Tipps und Korrekturen

- Gegenseitig Kommandos geben, um gleichzeitig zu passen.
- Die Passhärte stetig steigern.
- Dem Zuspiel des Mitspielers aktiv entgegengehen und dieses schnell verarbeiten.
- Das Tempo nach der Ballannahme erhöhen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss

von Marcus Sorg (10.03.2015)



Organisation

- Jeweils 16 Meter hinter den beiden äußeren Stationen aus dem Aufwärmen ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Die mittlere Station aus dem Aufwärmen entfernen
- Jeweils 1 Spieler ohne Ball dem tornahen Starthütchen zuweisen
- Die übrigen Spieler gleichmäßig mit Ball auf die beiden anderen Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler ohne Ball lösen sich mit einer Auftaktbewegung vom Hütchen und bieten sich rechts (links) neben dem Hütchentor an.
- Aus dem Dribbling erfolgt das Zuspiel des Mitspielers.
- Die Spieler nehmen das Zuspiel durchs Hütchentor an und mit und kommen dann mit dem rechten (linken) Fuß zum Torabschluss.
- Die Passgeber übernehmen die Position des Torschützen, die Torschützen stellen sich mit Ball bei der Gruppe an. Mit der Auftaktbewegung der Spieler ohne Ball startet die nächste Aktion.
- Nach einigen Durchgängen zur anderen Seite anbieten.

Variationen

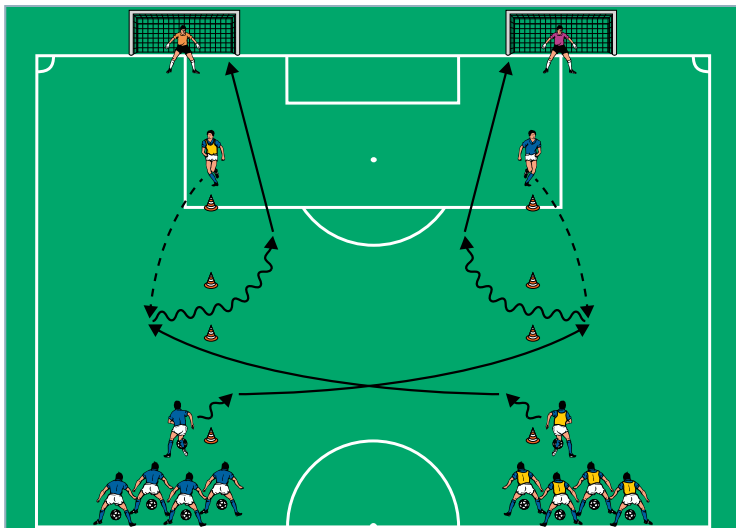
- Nach der Auftaktbewegung gibt der Trainer per Zuruf vor, zu welcher Seite sich die Spieler anbieten müssen.
- Zwei Mannschaften einteilen und die Übung als Wettkampf durchführen. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Tore erzielt?

Tipps und Korrekturen

- Ein explosives Anbieten fordern.
- Nach der Ballan- und mitnahme schnell den Torabschluss suchen.
- Das Torschusstraining immer beidfüßig durchführen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Flugball

von Marcus Sorg (10.03.2015)



Organisation

- Aufbau wie in Hauptteil 1

Ablauf

- Die Spieler ohne Ball lösen sich mit einer Auftaktbewegung vom Hütchen und bieten sich außen neben dem Hütchentor an.
- Die Spieler mit Ball spielen aus der Bewegung einen Flugball zum Mitspieler diagonal gegenüber.
- Die Spieler nehmen den Flugball durchs Hütchentor an und mit und schließen auf das Tor ab.
- Die Passgeber übernehmen die Position des Torschützen, die Torschützen stellen sich mit Ball bei der anderen Gruppe an.
- Mit der Auftaktbewegung der Spieler ohne Ball startet die nächste Aktion.

Variationen

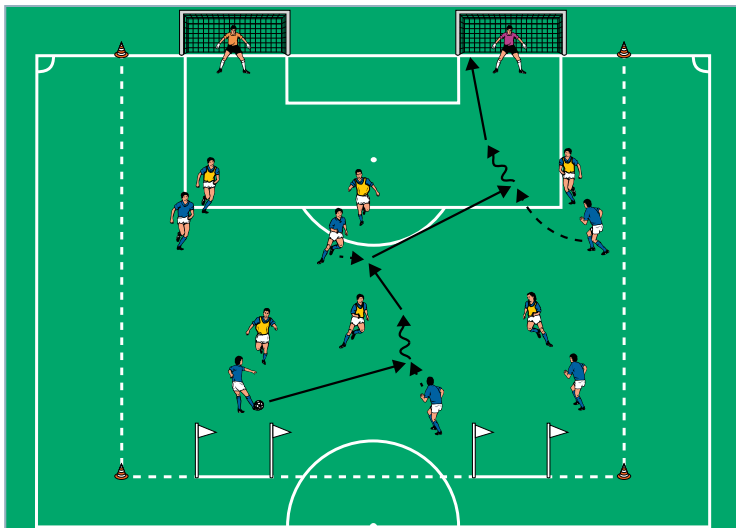
- Pro Station einen zusätzlichen Spieler zwischen Hütchentor und der anderen Gruppe postieren. Der zusätzliche Spieler kommt zum Torabschluss, nachdem der Mitspieler den Flugball durchs Hütchentor abgelegt bzw. vorgelegt hat. Anschließend rücken die Spieler eine Position weiter.
- Die Hütchentore entfernen und je 1 Verteidiger bestimmen, um die Ballannahme unter Gegnerdruck zu trainieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler ohne Ball bieten sich immer außen an, um anschließend in den Ball starten zu können und diesen nach innen mitzunehmen.
- Die Flugbälle schnell verarbeiten und möglichst mit dem zweiten Kontakt am Boden kontrollieren.
- Zielstrebige Torabschlüsse fordern.
- Das Feld nach dem Torabschluss schnellstmöglich räumen und außen herum zur Gruppe zurücktragen.

SCHLUSSTEIL: Spiel auf 2 Großtore und 2 Stangentore

von Marcus Sorg (10.03.2015)



Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf der einen Grundlinie die beiden Großtore mit Torhütern, auf der anderen zwei 5 Meter große Stangentore errichten
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 7 gegen 7.
- Das ballbesitzende Team greift zunächst auf die beiden Großtore an.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese durch die beiden Stangentore.
- Nach jedem erzielten Treffer bleibt die jeweilige Mannschaft in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Tore erzielt?

Variationen

- Gelingen einer Mannschaft mehrere Tore in Serie, so erhöht sich die Wertigkeit jedes Tores um 1 Punkt (erstes Tor = 1 Punkt, zweites Tor = 2 Punkte usw.).
- Zum Abschluss die Großtore gegenüber aufbauen und frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Vor der Ballannahme orientieren und Überzahlsituationen vor den Toren erkennen.
- Bei Torerfolg schnell umschalten und den nächsten Angriff einleiten.