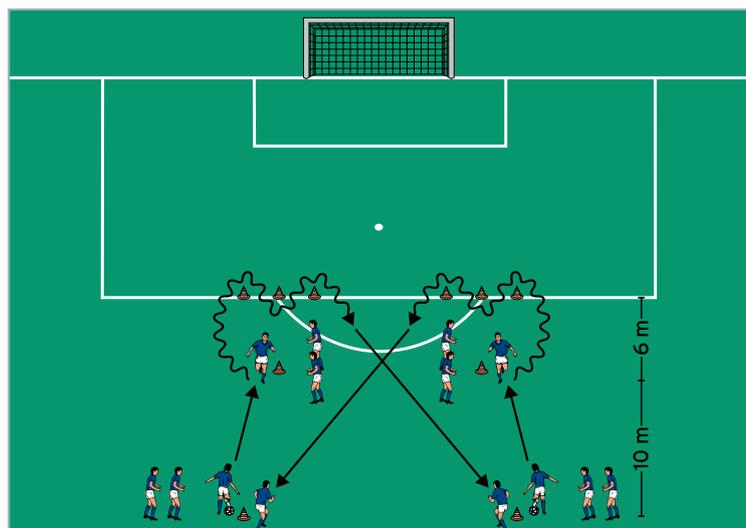


AUFWÄRMEN 1: Passen, annehmen und dribbeln I

von Armin Friedrich (10.03.2015)



Organisation

- Vor dem Tor 2 Parcours aufbauen
- Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler zu ihrem jeweils ersten Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- Die Passempfänger nehmen kurz an und mit, umdribbeln die Hütchen auf der Strafraumlinie und passen diagonal zum jeweils anderen Starthütchen.
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an usw.

Variationen

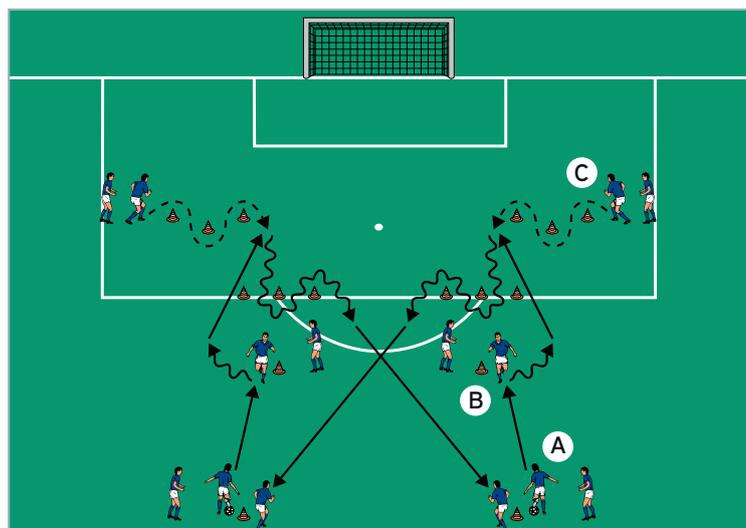
- Nur mit rechts/links passen, annehmen oder dribbeln.
- Die Startspieler spielen mit ihrem Mitspieler einen 'doppelten Doppelpass', ehe der Passempfänger die Hütchen umdribbelt.
- 2 Teams bilden: Die Passempfänger passen nach dem Umdribbeln der Hütchen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurück. Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbeln den Ball eng und beidfüßig um die Hütchen führen.
- Jeweils auf eine exakte Ausführung der Techniken achten.

AUFWÄRMEN 2: Passen, annehmen und dribbeln II

von Armin Friedrich (10.03.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Zusätzlich im Strafraum je 3 weitere Hütchen aufstellen
- Die Spieler auf allen 6 Positionen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- A passt zu B, der die Hütchen auf der Strafraumlinie umdribbelt.
- Gleichzeitig umläuft C die Hütchen im Strafraum und fordert das Zuspiel von B.
- B passt auf C, der in die Vorwärtsbewegung mitnimmt, die Hütchen umdribbelt und diagonal zum jeweils anderen Starthütchen passt.
- Die Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

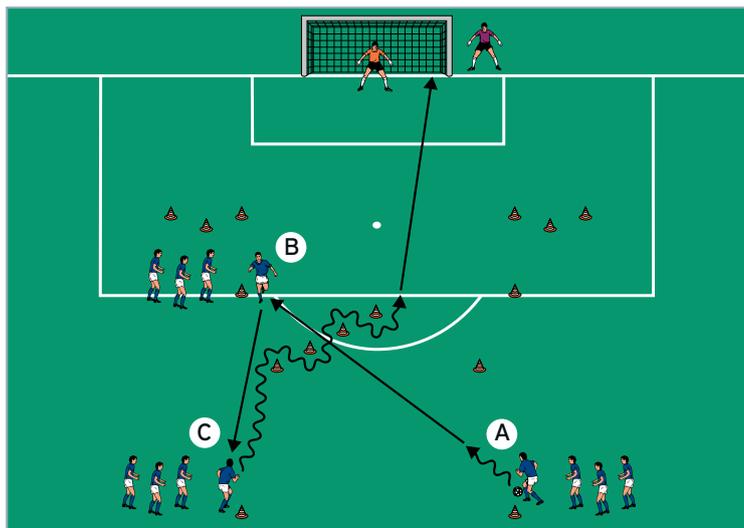
- Nur mit rechts/links passen, annehmen oder dribbeln.
- Die Ballbesitzer dribbeln zur jeweils nächsten Station und übergeben dort den Ball an den jeweils nächsten Mitspieler.
- Die Ballbesitzer spielen mit ihrem Mitspieler einen 'doppelten Doppelpass', ehe der Passempfänger die Hütchen umdribbelt.
- 2 Teams bilden: C passt nach dem Umdribbeln der Hütchen zum jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurück. Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing achten.
- Vor den Pässen Blickkontakt aufnehmen und den Zuspielen aktiv entgegenstarten.
- Nach dem Abspiel schnell zu den neuen Positionen laufen und sich dort wieder anstellen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Zuspiel in die Spitze und Rückpass

von Armin Friedrich (10.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich im Zentrum einen Dribbel-parcours errichten
- Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- A passt diagonal auf B, der auf C prallen lässt.
- C dribbelt im Slalom durch den Dribbel-parcours und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler laufen zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.

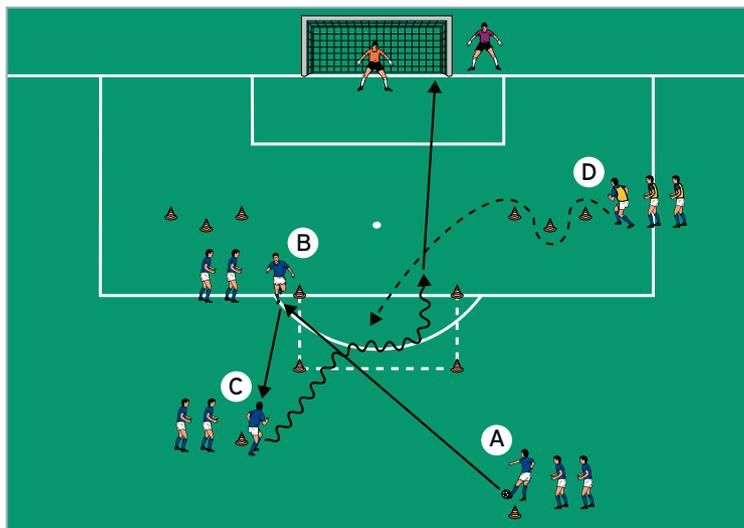
Variationen

- Nur mit rechts/links passen, annehmen, dribbeln und schießen.
- B darf das Zuspiel von A auch kontrollieren, ehe er auf C zurücklegt.
- Von der jeweils anderen Seite üben.

Tipps und Korrekturen

- Mit maximalem Tempo um die Hütchen dribbeln.
- Als Passempfänger immer in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.
- Zielstrebig und präzise abschließen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Zuspiel in die Spitze, Rückpass und 1 gegen 1 von Armin Friedrich (10.03.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Slalomhütchen entfernen
- An der Strafraumgrenze zentral vor dem Tor 1 Feld markieren
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler D agieren als Verteidiger

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbelt C zum 1 gegen 1 gegen den ersten Verteidiger D ins Feld und versucht, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versucht er, aus dem Feld zu dribbeln.
- Alle Spieler rücken nach der Aktion eine Position weiter.

Variationen

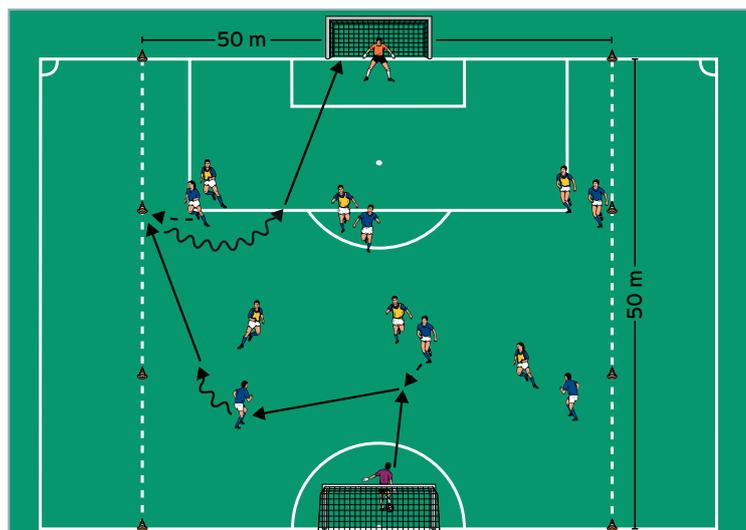
- Das Feld vergrößern oder verkleinern.
- Die Position des Feldes verändern.
- Von der jeweils anderen Seite üben.

Tipps und Korrekturen

- Gleichzeitig mit der Ballannahme von C umläuft Verteidiger D im Slalom die Hütchen und startet zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Als Angreifer fintenreich agieren und die Tricks jeweils mit höchstem Tempo ausführen.
- Zielstrebig und präzise abschließen.

SCHLUSSTEIL: Dribbel-Spiel im 6 gegen 6 plus Torhüter

von Armin Friedrich (10.03.2015)



Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- Auf den Seitenlinien 4 Positionshütchen errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer müssen zunächst einen Mitspieler an einem der Positionshütchen anspielen, ehe sie auf das gegenüberliegende Tor abschließen dürfen.
- Treffer unmittelbar nach einem Dribbling im 1 gegen 1 zählen doppelt!

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Positionshütchen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Positionshütchen dienen als Orientierung für die Außenspieler, damit diese die gesamte Breite des Feldes ausnutzen.
- Nach der Ballannahme zielstrebig nach innen in Richtung Gegner-Tor dribbeln!
- Als Trainer mutige 1-gegen-1-Situationen immer wieder loben!