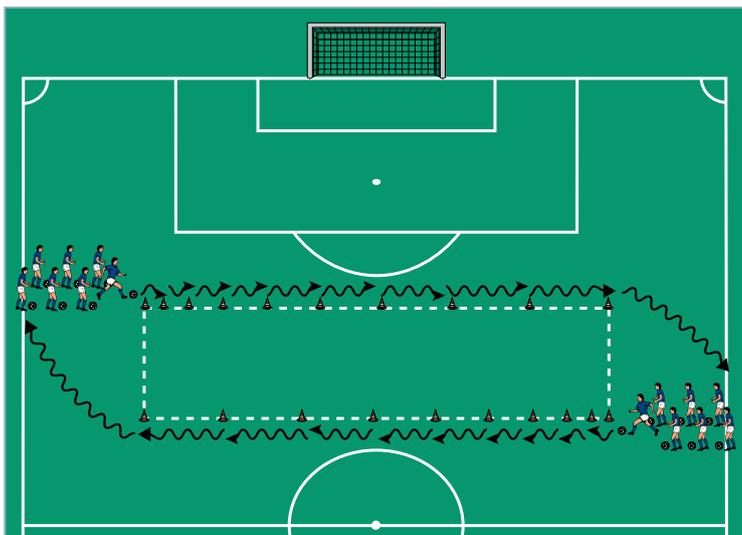


AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Timing

von Horst Hrubesch (02.06.2015)



Organisation

- 2 Hütchenreihen nebeneinander aufbauen
- Dabei jeweils 10 Hütchen so anordnen, dass die Abstände zwischen den Hütchen immer größer werden
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchenreihen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler parallel zu den Hütchenreihen.
- Dabei sollen sie den Ball immer auf Höhe der Hütchen berühren.
- Anschließend stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Dribbler das vierte Hütchen erreicht haben.

Variationen

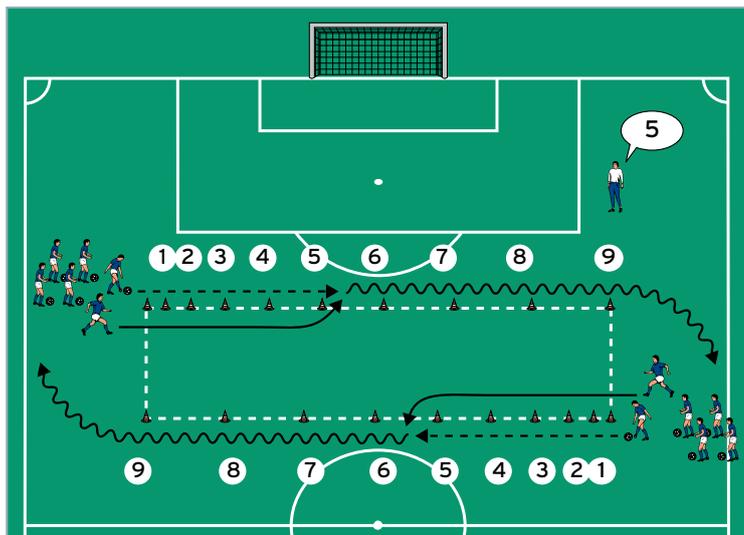
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Mit höchstem Tempo dribbeln, und den Ball nur bei jedem zweiten Hütchen berühren.
- Im Slalom durch die Hütchenreihe dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Das Dribbling mit verschiedenen Formen der Ballführung wird geschult (enge Ballführung bei enger Hütchenanordnung bis hin zu raumüberwindendem Tempodribbling bei weitem Abstand der Hütchen).
- Beim geraden Dribbling den Ball möglichst mit dem Spann führen.
- Das Dribbeltempo konstant steigern.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Den Dribbelfuß nach einigen Durchgängen wechseln.
- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.

AUFWÄRMEN 2: Passtiming

von Horst Hrubesch (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Außer den Starthütchen alle Hütchen durchnummerieren
- Der jeweils erste Spieler gibt seinen Ball ab

Ablauf

- Der Trainer ruft laut eine Zahl zwischen 1 und 9 auf.
- Daraufhin passen die jeweils ersten Spieler mit Ball an den Hütchenreihen entlang.
- Gleichzeitig starten die ersten Spieler ohne Ball und versuchen, das Zuspiel genau auf Höhe des aufgerufenen Hütchens zu kontrollieren.
- Anschließend dribbeln sie zur gegenüberliegenden Gruppe und stellen sich dort an.
- Danach bestimmt der Trainer ein neues Hütchen, und die jeweils nächsten Spieler starten die neue Aktion usw.

Variationen

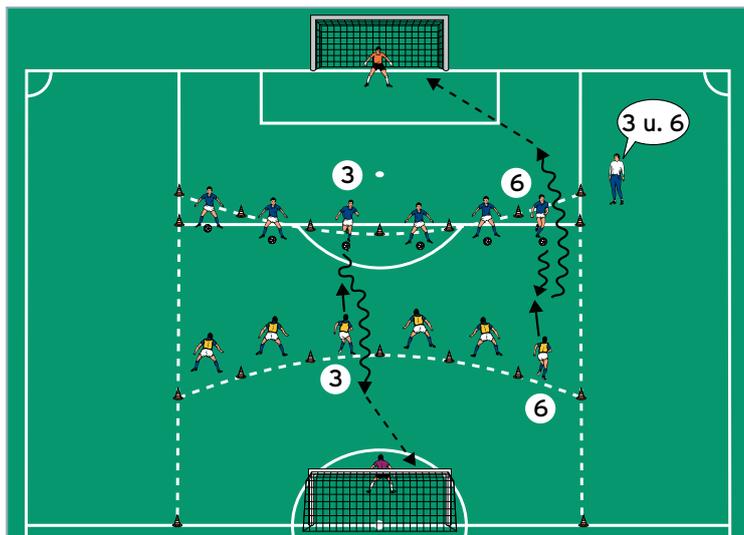
- Mit links/rechts passen.
- Mit dem Vollspann passen.
- Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler erreicht die jeweils andere Gruppe zuerst?

Tipps und Korrekturen

- Das Passtiming wird trainiert.
- Pässe mit dem Spann ermöglichen ein höheres Passtempo, sind jedoch deutlich schwerer zu dosieren.
- Die Spieler sollen unmittelbar nach dem Umlaufen des aufgerufenen Hütchens in Ballbesitz kommen.
- Beim Lauf zum Ball nicht langsamer werden.
- Den Pass nicht zu früh spielen - lieber etwas später passen, dafür mit mehr Tempo stramm in den Fuß.
- Im Dribbling zur gegenüberliegenden Gruppe den Ball wie in Aufwärmen 1 nur auf Höhe der Hütchen berühren.

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 und Tempogegenstoß

von Horst Hrubesch (02.06.2015)



Organisation

- Auf Strafraumbreite ein Feld in einer Spielfeldhälfte markieren
- Auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- Vor jedem Tor 6 Hütchentore halbkreisförmig errichten
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils einem Tor zuweisen
- Die Spieler auf die Hütchentore verteilen und durchnummerieren
- Die Spieler von Blau haben die Bälle

Ablauf

- Der Trainer ruft laut eine Zahl zwischen 1 und 6 auf.
- Die aufgerufenen Spieler beider Teams spielen im 1 gegen 1 auf das Hütchentor des jeweiligen Gegners, das sie durchdribbeln müssen.
- Gelingt es einem Spieler, durch das gegnerische Hütchentor zu dribbeln, darf er anschließend frei auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Anschließend bestimmt der Trainer eine neue Spielpaarung usw.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Variationen

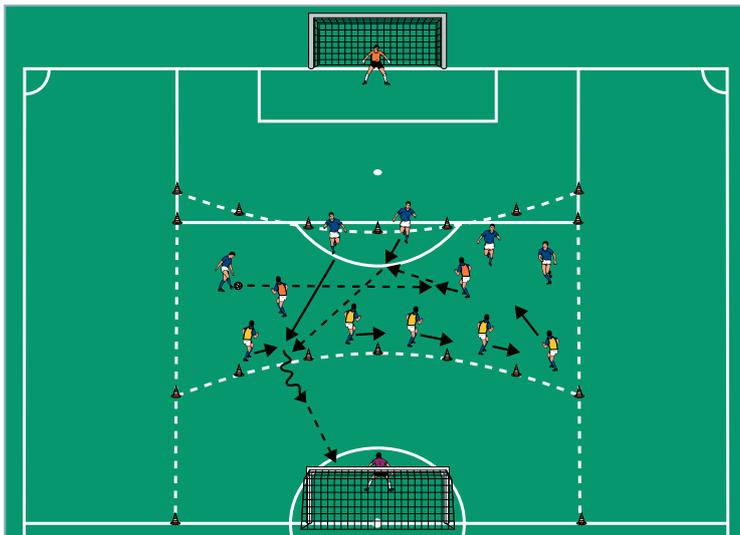
- Der jeweilige Verteidiger darf auch in die Endzone nachsetzen und den Gegner beim Torschuss stören.
- Mehrere Spieler aufrufen, und gleichzeitig 1 gegen 1 spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Nach einer Weile den Ballbesitz tauschen.
- Die Spielpaarungen sowie die Positionen der Spieler tauschen.
- Mit Tempo auf den Verteidiger zudribbeln. Dabei Finten effektiv einsetzen!
- Nach dem Durchdribbeln des Hütchentores müssen die Angreifer innerhalb von 3 Sekunden zum Torabschluss kommen.

HAUPTTEIL 2: Fußball im Handball-Feld

von Horst Hrubesch (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- 2 Neutrale bestimmen
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden und jeweils vor den Hütchentoren postieren

Ablauf

- Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den neutralen Spielern in den gegnerischen Torraum zu gelangen und auf das Tor abzuschließen.
- Gültige Treffer können nur im Torraum erzielt werden.
- Der Ball darf per Dribbling oder per Pass in den gegnerischen Torraum befördert werden (Treffer nach einem Zuspiel in den Torraum nur direkt).
- Ähnlich wie beim Eishockey-Abseits muss sich der Ball stets vor dem ersten Angreifer im gegnerischen Torraum befinden.
- Die Verteidiger dürfen den eigenen Torraum nicht betreten.
- Bei Ballgewinn kontern sie auf das jeweils andere Tor.
- Welche Mannschaft hat nach 10 Minuten die meisten Treffer erzielt?

Variationen

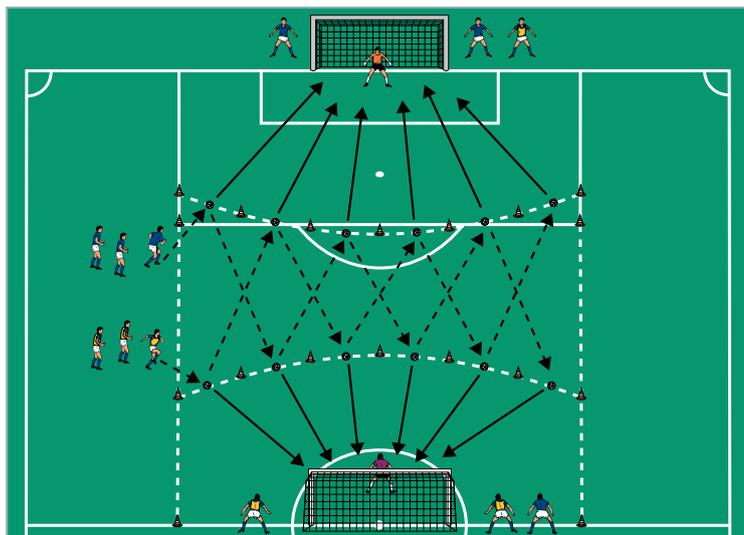
- Ein zweiter Pass innerhalb des Torraumes ist erlaubt, diesen Treffer jedoch nur einfach zählen. 'Normale' Tore zählen doppelt.
- Zum Schluss freies Spiel im 6 gegen 6.

Tipps und Korrekturen

- Alle Spieler ins Angriffsspiel einbinden.
- Die Außenpositionen einsetzen.
- Die Verteidiger postieren sich vor dem eigenen Torraum und versuchen, durch schnelles Verschieben dafür zu sorgen, dass keine Lücken im Abwehrverband entstehen.
- Die Torhüter können Pässe in den Torraum abfangen.
- Bei Ballgewinn bzw. -verlust schnell umschalten!
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Torschuss-Wettkampf

von Horst Hrubesch (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Jeweils 6 Bälle auf den Torraumlinien verteilen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen und an einer Seite des Feldes aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler zum ersten Ball vor ihnen und schießen auf das Tor.
- Anschließend laufen sie immer im Wechsel zum jeweils nächsten Ball von Torraum zu Torraum und schießen ebenfalls ab.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- Der Spieler, der zudem als Erster die gegenüberliegende Seitenlinie überquert, erhält 1 Zusatzpunkt für sein Team.
- Nach jedem Schussduell die Bälle zurückholen und wieder auf den Torräumen auslegen.
- Anschließend das nächste Duell starten.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Treffer erzielt?

Variationen

- Jede Mannschaft bestimmt 1 Kopfball-Spieler: Den ersten und letzten Ball als Flanke zuspelen.
- Die Hereingaben dürfen auch per Volleyschuss verwandelt werden. Kopfballtore zählen jedoch doppelt!

Tipps und Korrekturen

- Die wartenden Spieler holen die Bälle.
- 2 Durchgänge absolvieren: Im Wechsel mit rechts/links schießen lassen.
- Die Verlierer-Mannschaft baut ab.