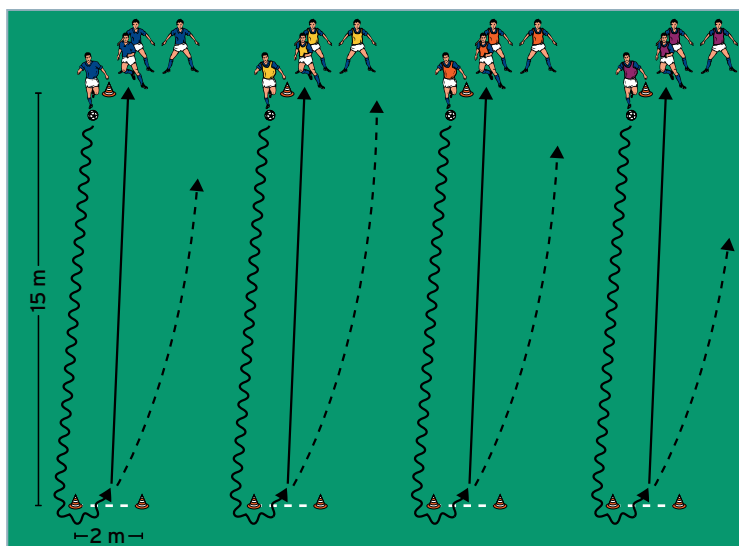


# AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Staffel I

von Klaus Pabst (30.06.2015)



## Organisation

- 4 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- 15 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- Die Spieler in 4 Gruppen zu je 4 Spielern an die Starthütchen verteilen, wobei der jeweils erste Spieler 1 Ball hat

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten, durchdribbeln das Hütchentor von hinten, passen zum nächsten Spieler der Gruppe und laufen zum Starthütchen zurück.
- Der Passempfänger nimmt direkt wieder ins Dribbling zum Hütchentor mit.
- Welche Gruppe absolviert zuerst 3 Durchgänge?

## Variationen

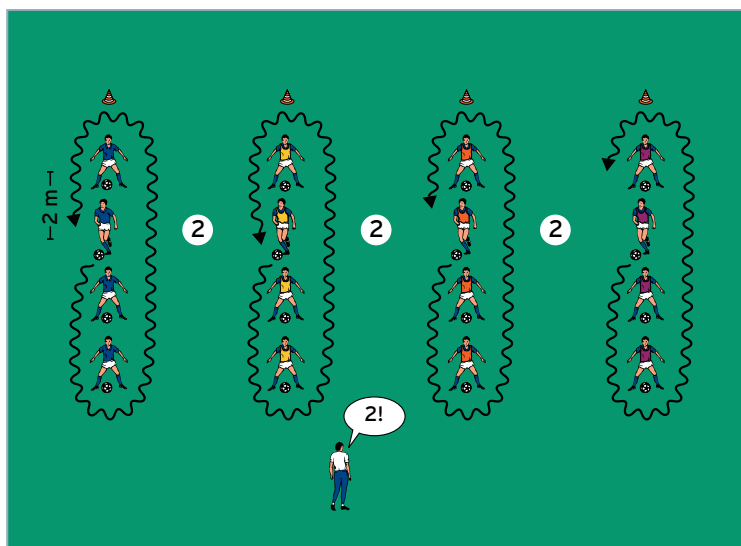
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Beide Hütchen des Hütchentores im Slalom umdribbeln.
- Das Hütchentor in Achterform durchdribbeln.
- Das Hütchentor von vorne durchdribbeln und im Hütchentor nach rechts/links kappen.

## Tipps und Korrekturen

- Sobald der Pass gespielt wurde, dürfen die Spieler vom Starthütchen entgegenlaufen.
- Nachdem die Spieler den letzten Durchgang beendet haben, sollen sie sich hinsetzen, so dass sich der Sieger einfacher feststellen lässt.
- Mehrere Durchgänge nacheinander durchführen und schließlich einen Gesamtsieger bestimmen.

# AUFWÄRMEN 2: Dribbel-Staffel II

von Klaus Pabst (30.06.2015)



## Organisation

- 4 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Die Teams beibehalten
- Die Gruppen postieren sich mit Bällen in einem jeweiligen Abstand von 2 Metern vor jeweils einem Starthütchen
- Jedem Spieler einer Gruppe eine Zahl von 1 bis 4 zuordnen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Zahl von 1 bis 4 aufruft.
- Der aufgerufene Spieler jeder Gruppe startet nach vorne, umdribbelt den ersten und letzten Spieler seiner Gruppe und zu seiner Position zurück.
- Der Spieler, der zuerst wieder seine Position erreicht hat, bekommt einen Punkt.
- Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

## Variationen

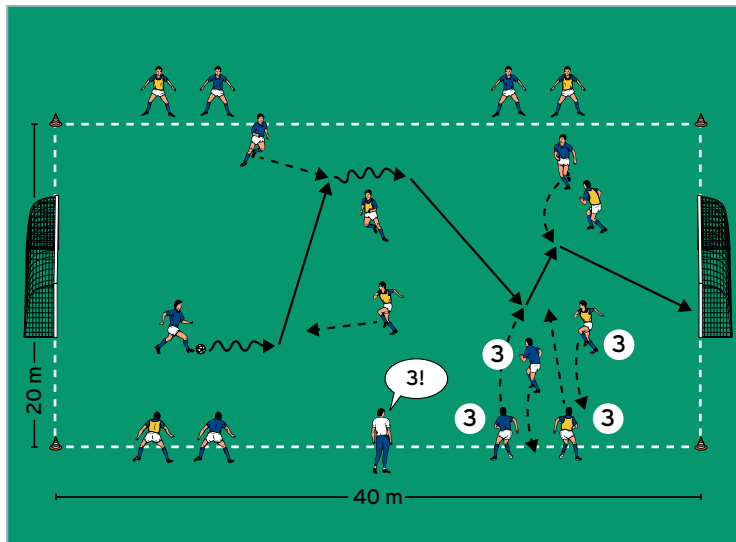
- Ohne Ball laufen.
- Den Ball mit den Händen rollen.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Den Spielern zusätzlich Buchstaben A bis D zuordnen und je nach Trainerkommando zudem seitlich um die Spieler der anderen Gruppen zurück zur eigenen Position dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Jeden Spieler ungefähr gleich oft aufrufen.
- Die Abstände der Spieler innerhalb der Gruppe und zwischen den Gruppen groß genug halten, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Die Spieler die Positionen immer wieder tauschen lassen, so dass sie dann andere Zahlen oder Buchstaben zugewiesen bekommen.
- Als Trainer nach jedem Durchgang den Sieger benennen.

# HAUPTTEIL 1: 4-gegen-4-Spielerwechsel

von Klaus Pabst (30.06.2015)



## Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen und jeweils 2 Spielern jedes Teams die gleiche Zahl von 1 bis 4 zuordnen
- 4 Spieler 1 bis 4 jedes Teams im Feld postieren und die anderen Spieler außerhalb verteilen.

## Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4 im Feld.
- Tore zählen nur nach Direktabnahme.
- Der letzte Mann agiert als Torhüter.
- Sobald der Trainer eine Zahl 1 bis 4 aufruft, wechseln die aufgerufenen Spieler mit ihrem Partner außerhalb des Spielfeldes Position und Aufgabe.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

## Variationen

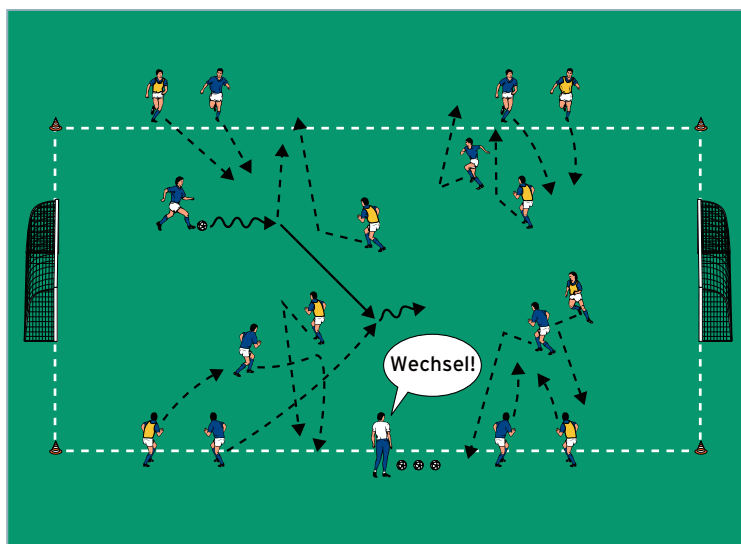
- Den Spielern Buchstaben A bis D zuordnen.
- Den Spielern Farben (z.B. Blau, Rot, Gelb, Grün) zuordnen.
- Den Spielern Vereine (z.B. FC Bayern, Schalke, Dortmund, Wolfsburg) zuordnen.
- Der aufgerufene Spieler im Spielfeld darf noch 1 Minute weiter spielen, bevor er das Spielfeld verlässt, so dass sich ein kurzzeitiges 5 gegen 5 ergibt.

## Tipps und Korrekturen

- Die wartenden Spieler verteilen sich um das Spielfeld herum, um direkt in Angriff oder Abwehr eingreifen zu können.
- Bei jedem Wechsel das Spielfeld schnell im Sprint verlassen und den Partner abschlagen.
- Als Trainer beachten, dass jeder Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit bekommt.
- Auch zwei Spieler gleichzeitig aufrufen und wechseln lassen.

## HAUPTTEIL 2: 4-gegen-4-Gruppenwechsel

von Klaus Pabst (30.06.2015)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jedes Team in 2 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- Eine Gruppe jedes Teams im Feld postieren und die andere außerhalb des Spielfeldes verteilen
- Der Trainer steht mit Bällen mittig an einer Seitenlinie

### Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4 im Feld.
- Der letzte Mann jedes Teams agiert als Torhüter.
- Sobald der Trainer "Wechsel" ruft, tauschen die Gruppen beider Teams mit den Spielern außerhalb des Feldes Position und Aufgabe.
- Ist der Ball im Aus, spielt der Trainer einen neuen ein.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 6 Treffer?

### Variationen

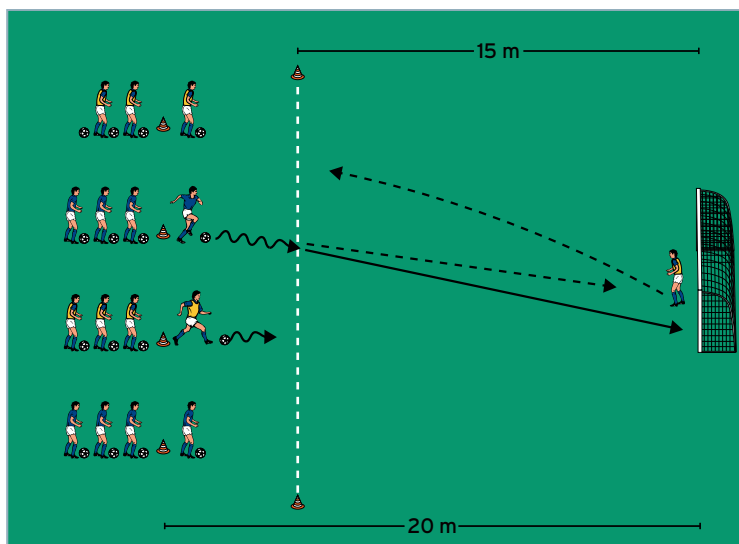
- Die Gruppenwechsel für die Teams getrennt aufrufen.
- Bei jedem Gruppenwechsel auch die Spielrichtung wechseln.
- Einen Spieler jeder pausierenden Gruppe als Torhüter im Tor postieren.

### Tipps und Korrekturen

- Beim Kommando "Wechsel" müssen alle Spieler das Spielfeld im Sprint verlassen.
- Sind bei einer Mannschaft beim Wechsel noch zu viele Spieler auf dem Spielfeld, sobald der Trainer den Ball einspielt, erhält das gegnerische Team einen Strafstoß.
- Die Gruppen häufiger wechseln lassen. Dabei aber beachten, dass jeder Spieler ungefähr die gleiche Spielzeit hat.
- Verspielte Bälle zum Trainer zurück bringen, so dass dieser stets ausreichend Bälle hat.

# SCHLUSSTEIL: Torschuss-Wettkampf

von Klaus Pabst (30.06.2015)



## Organisation

- 15 Meter vor einem Tor mit Hütchen eine Schussgrenze markieren
- 5 Meter vor der Hütchenlinie 4 Starthütchen aufstellen
- 2 Teams zu je 8 Spielern einteilen und 4 Spieler jedes Teams mit Bällen abwechselnd an den Starthütchen verteilen
- Der erste Spieler vom ersten Starthütchen postiert sich als Torhüter im Tor

## Ablauf

- Der erste Spieler vom zweiten Starthütchen dribbelt zur Schusslinie, schießt auf das Tor und wird sofort neuer Torhüter.
- Der erste Spieler am nächsten Starthütchen startet, sobald der Vordermann geschossen hat.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

## Variationen

- Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt vorspielen und mit dem zweiten Kontakt schießen.
- Den Ball mit der Hand hoch werfen und nach dem ersten Bodenkontakt volley schießen.
- Aus der Hand per Volleyschuss schießen.

## Tipps und Korrekturen

- Den Torschuss-Wettkampf möglichst vor einem Zaun durchführen, damit verschossene Bälle nicht zu weit wegrollen.
- Jeder Spieler wird nach dem Torschuss zum Torhüter, unabhängig davon ob er getroffen oder verschossen hat.
- Die Distanz der Schussgrenze zum Tor dem Leistungsstand der Spieler anpassen, so dass jeder Spieler die Möglichkeit zum erfolgreichen Torschuss hat.
- Gültige Treffer können nur hinter der Schusslinie erzielt werden.