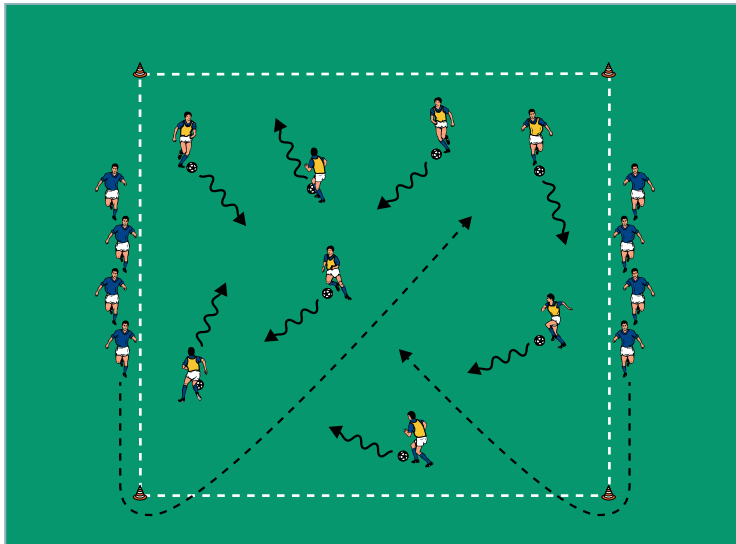


# AUFWÄRMEN 1: Aufwärm-Mix

von Meikel Schönweitz (25.08.2015)



## Organisation

- 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 Läufer- und 1 Dribbelgruppe bilden
- Die Dribbelgruppe stellt sich mit Bällen im Feld auf

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln frei durch das Feld.
- Gleichzeitig starten die beiden Läufergruppen an den Seitenlinien, laufen bis zum gegenüberliegenden Eckhütchen und durchlaufen dann das Feld aneinander vorbei diagonal.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

## Variationen

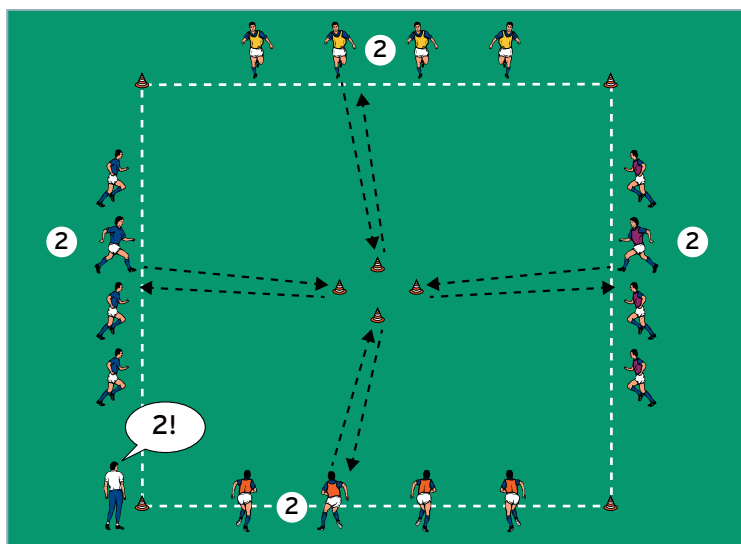
- Die Spieler im Feld erhalten Dribbelvorgaben (z. B. nur mit rechts/links dribbeln, Finten ausführen, zwischen den Innenseiten pendeln usw.).
- Beim Lauf durch das Feld das Tempo deutlich steigern.

## Tipps und Korrekturen

- Da in der heutigen Trainingseinheit Antritte und Sprints im Mittelpunkt stehen, ist der Aufwärmteil von besonderer Bedeutung.
- Mit zunehmender Dauer kann das Tempo gesteigert werden. Zusätzlich können auch Tempowechsel erfolgen.
- Beide Gruppen sollen möglichst parallel laufen und gleichzeitig diagonal durch das Feld kreuzen.

## AUFWÄRMEN 2: Nummern-Sprints

von Meikel Schönweitz (25.08.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 4 Zielhütchen in der Mitte des Feldes aufstellen
- 4 Gruppen bilden, an den Seitenlinien aufstellen und die Spieler jeweils durchnummerieren

### Ablauf

- Die Spieler laufen locker auf der Stelle.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf und startet so die Aktion: Die aufgerufenen Spieler sprinten zum Zielhütchen und anschließend zurück zu ihrer Ausgangsline.

### Variationen

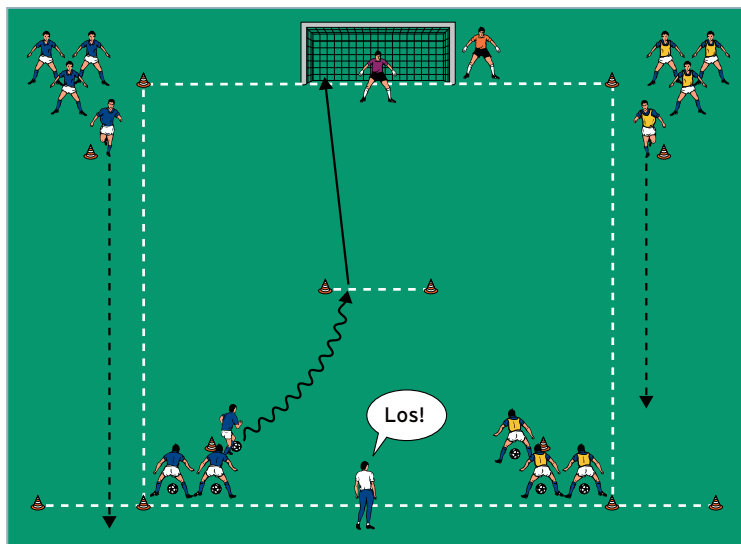
- Vorwärts zum Hütchen und rückwärts zurück zur Linie laufen.
- Vor dem Start zum Hütchen verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben ausführen (z. B. eine volle Drehung, eine Liegestütze, einen Purzelbaum ausführen usw.).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erreicht zuerst die zentralen Hütchen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen durch kurze, intensive Antritte auf die Belastung im Hauptteil vorbereitet werden.
- Die kurzen Antritte sollen mit maximalem Tempo erfolgen.
- Dabei die Hütchen in der Mitte des Feldes leicht mit dem Fuß berühren.

# HAUPTTEIL 1: Sprint-Auftakt I

von Meikel Schönweitz (25.08.2015)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Tor errichten
- In der Mitte des Feldes 1 Torschusslinie sowie an den Seiten 2 Sprintlinien markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando sprinten die ersten beiden Läufer über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überquert, erhält für seine Mannschaft das Schussrecht: Der erste Spieler dieser Mannschaft dribbelt bis zur Schusslinie und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Gelingt ihm ein Treffer, so erhält er 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Anschließend starten die jeweils nächsten Läufer usw.

## Variationen

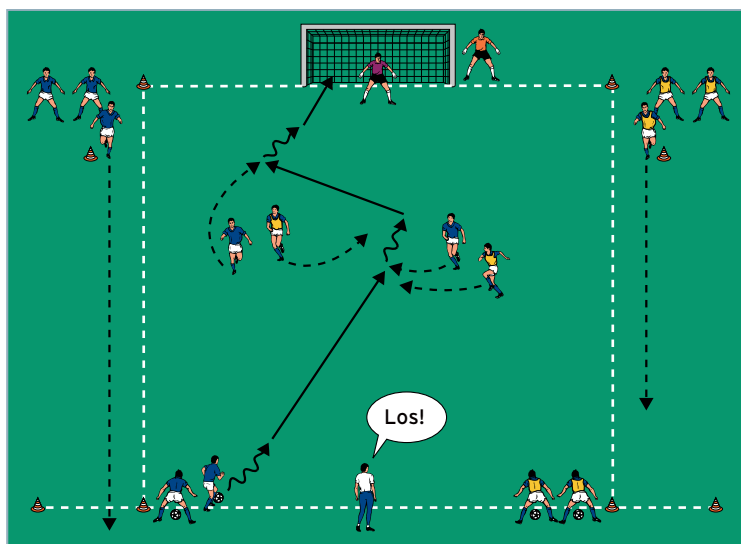
- Beide Teams dürfen auf das Tor mit Torhüter abschließen. Der Sieger im Laufduell gewinnt lediglich einen Zusatzpunkt für sein Team.
- Der Verlierer im Laufduell läuft sofort als Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld und versucht, den gegnerischen Schützen am Torabschluss zu hindern.
- Der Angreifer darf entweder von hinter der Schusslinie auf das Tor abschließen oder die Linie überdribbeln und versuchen, im Alleingang gegen den Torhüter einen Treffer zu erzielen.

## Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Laufduell wechseln die Läufer mit den Schützen die Positionen und Aufgaben.
- Jeder Spieler sollte im Verlauf der Übung etwa 5 Antritte absolvieren.

## HAUPTTEIL 2: Sprint-Auftakt II

von Meikel Schönweitz (25.08.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Schusslinie entfernen
- 2 Spieler pro Team im Feld postieren

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt erspielt der Sieger im Laufduell für sein Team das Angriffsrecht.
- Der erste Ballbesitzer des entsprechenden Teams dribbelt zum 3 gegen 2 ins Feld und versucht, im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern einen Treffer zu erzielen.

### Variationen

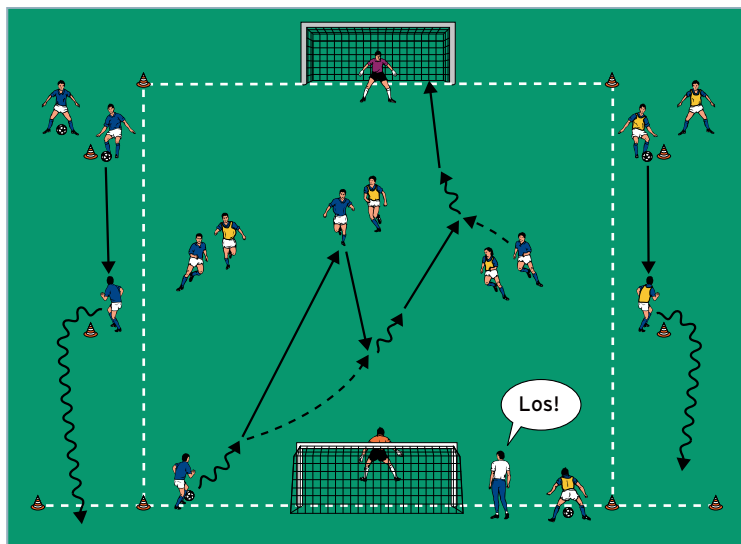
- Der Verlierer im Laufduell darf zum 3 gegen 3 ins Feld nachstarten.
- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler behalten zunächst ihre Aufgaben. Erst nach 2 kompletten Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Darauf achten, dass die Läufer vollständig erholt sind, ehe sie erneut zum Laufduell antreten.

# SCHLUSSTEIL: Reaktions-Spiel

von Meikel Schönweitz (25.08.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Zusätzlich zwischen den Starthütchen der Läufer und den Ziellinien 2 weitere Hütchen sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie 1 weiteres Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die ersten Spieler von außen zu ihren Mitspielern an den Positionshütchen.
- Diese nehmen in die Drehung an und mit und dribbeln über die Ziellinie.
- Der Sieger des Dribbelduells erspielt für sein Team das Angriffsrecht.
- Der wartende Angreifer der entsprechenden Mannschaft dribbelt zum 4 gegen 3 ins Feld.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

## Variationen

- Der wartende Spieler der Verlierer im Dribbelduell darf nach 5 Sekunden zum 4 gegen 4 nachstarten.
- Zum Schluss im 4 gegen 4 mit je 3 Wechselspielern frei spielen lassen. Dabei nach jeweils 1 Minute fliegend wechseln.

## Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften müssen sich schnellstmöglich auf die sich bietende Situation einstellen, da sie nicht wissen, wer Angreifer bzw. Verteidiger ist.
- Jede Aktion bis zum Torerfolg ausspielen.