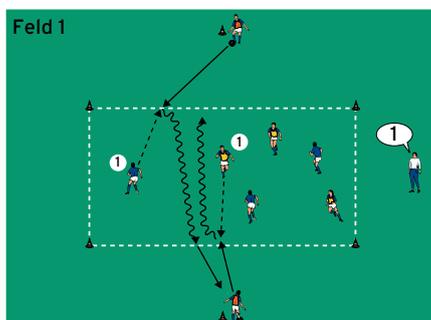


# AUFWÄRMEN 1: Parallele Ballkontrolle

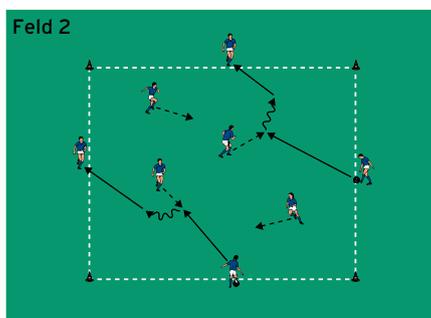
von Frank Engel (06.10.2015)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat und 2 Positionshütchen errichten
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Anspieler bestimmen und mit Ball an den Positionshütchen aufstellen.
- Mit den restlichen Spielern 2 Gruppen bilden, diese durchnummerieren und im Hütchenquadrat postieren.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion: Die aufgerufenen Spieler starten in Richtung Passgeber und erhalten ein Zuspield in den Fuß.
- Sie nehmen an und mit, drehen zur anderen Seite auf und passen zum jeweils anderen Zuspielder.
- Danach bewegen sie sich wieder frei im Feld, und auf ein erneutes Trainerkommando startet die nächste Aktion.
- Nach jeweils 1 bis 2 Minuten die Anspieler wechseln.

### Feld 2

- 4 Anspieler an den Seiten des Feldes postieren, 2 davon mit Ball.
- Die restlichen Spieler bewegen sich ohne Ball im Feld.
- Die Spieler im Hütchenquadrat bieten sich den Passgebern zum Zuspield an.
- Dieses kontrollieren sie und passen anschließend zu einem Anspieler ohne Ball weiter.
- Nach jeweils 2 Minuten die Anspieler wechseln.

## Tipps und Korrekturen

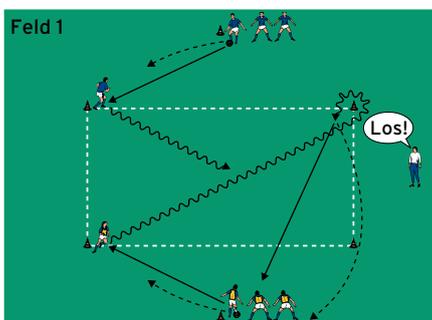
- In Feld 1 zusätzlich verschiedene Formen des Lauf-ABCs einbauen.
- Jeder Gruppe 1 Anspieler fest zuteilen.
- Um dem Ball bestmöglich entgegenstarten zu können, dürfen die aufgerufenen Spieler das Feld auch verlassen.
- Anschließend das Feld möglichst schnell durchdribbeln, ohne dabei mit einem anderen Spieler zusammenzustoßen.

# AUFWÄRMEN 2: Kreuzungsstaffel

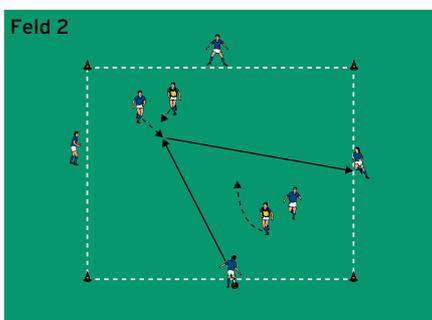
von Frank Engel (06.10.2015)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten

## Ablauf

### Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und vorgegebene Positionen besetzen.
- Die Anspieler an den Positionshütchen haben 1 Ball.
- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Anspieler gleichzeitig zu den Spielern an den Eckhütchen des Quadrates.
- Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel, umdribbeln das diagonal gegenüberliegende Eckhütchen und passen zurück zur Startposition.
- Welcher Spieler ist zuerst fertig (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Die Passgeber laufen ihrem Abspiel zum Eckhütchen nach und erhalten dort das nächste Zuspiel.

### Feld 2

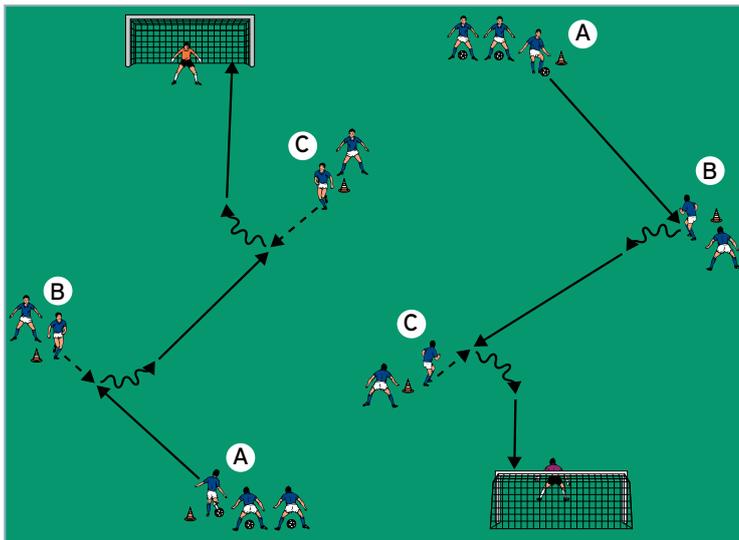
- Im Feld je 2 Angreifer und 2 Verteidiger postieren.
- Die restlichen 4 Spieler als Anspieler an den Seiten des Feldes aufstellen, 1 Anspieler mit Ball.
- Die Angreifer bieten sich dem Passgeber mit Ball zum Zuspiel an und versuchen, zu einem anderen Anspieler weiterzuleiten (= 1 Punkt).

## Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Spieler den Ball mit dem Rücken zur Spielrichtung kontrollieren und ihn anschließend mit höchstmöglichem Tempo in die Bewegung mitnehmen.
- Dabei stets 'offen' (seitlich) stehen, um den Ball schnellstmöglich kontrollieren zu können.
- Beim Dribbling durch das Feld müssen die Spieler darauf achten, nicht mit dem gegnerischen Dribbler zusammenzustoßen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.
- Ist in Feld 2 kein Anspiel der Passgeber zu einem Spieler im Hütchenquadrat möglich, dürfen diese auch mit 2 Kontakten untereinander spielen. Hierfür werden jedoch keine Punkte vergeben.

# HAUPTTEIL 1: Doppelte Ballkontrolle

von Frank Engel (06.10.2015)



## Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- Positionshütchen errichten
- 2 Gruppen bilden

## Ablauf

- In beiden Feldern gleichzeitig üben.
- A passt auf den entgegenstartenden B, der das Zuspiel kontrolliert und auf C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung an und mit, dreht zum Tor auf und schließt ab.
- Danach rücken alle Spieler eine Position weiter.

## Variationen

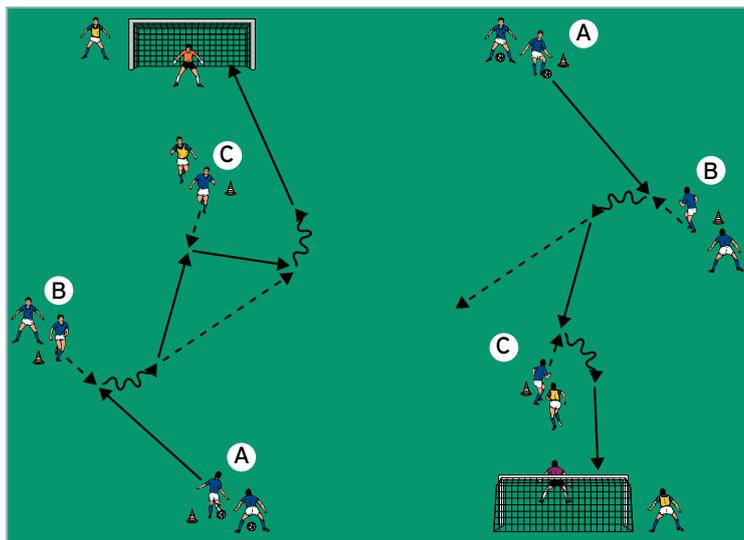
- Einen Rundlauf durchführen: C stellt sich nach seinem Torabschluss bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Den Passempfängern eine Ballkontaktzahl vorgeben.
- Die Passkombination variieren: B passt auf A zurück, der in die Spitze zu C weiterleitet.

## Tipps und Korrekturen

- Bei Übungen im Rundlauf-Prinzip entstehen kaum Wartezeiten.
- Für einen reibungslosen Ablauf zudem die Positionen B und C möglichst doppelt besetzen.
- Den Torhütern ausreichend Verschnaufpausen gönnen.

## HAUPTTEIL 2: 2 gegen 1 nach Ballkontrolle

von Frank Engel (06.10.2015)



### Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Positionshütchen besetzen
- Je 2 Verteidiger bestimmen

### Ablauf

- Je 1 Verteidiger postiert sich im Rücken von C, der jeweils andere pausiert.
- Die Passkombination aus Hauptteil 1 beibehalten.
- B schaltet sich nach seinem Abspiel zu C mit in den Angriff ein.
- 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.

### Variationen

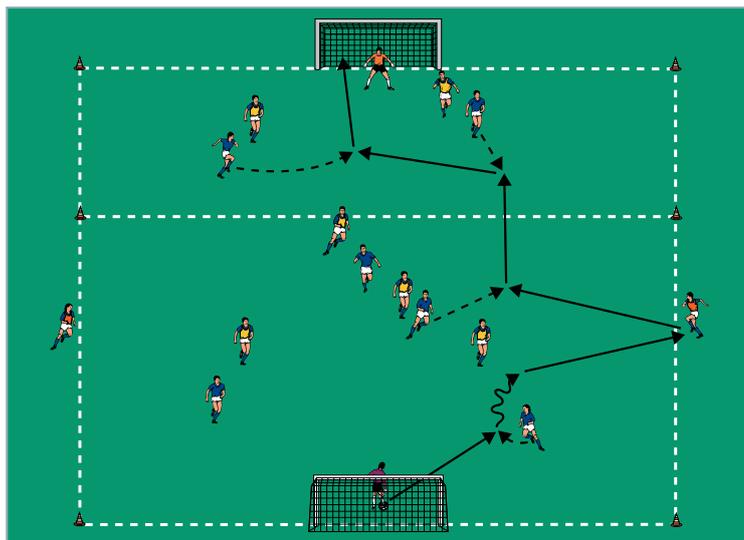
- Einen Rundlauf durchführen: C stellt sich nach seinem Torabschluss bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Die Passkombination variieren: B passt auf A zurück, der in die Spitze zu C weiterleitet.
- B startet die 2-gegen-1-Situation sofort nach dem ersten Zuspiel von A. Er darf frei entscheiden, ob er auf C passen oder selbst in Richtung Tor dribbeln möchte.
- Den zweiten Verteidiger auf ein Trainerkommando zum 2 gegen 2 nachstarten lassen.

### Tipps und Korrekturen

- Möglichst zielstrebig auf das Tor abschließen. Angriffe, die zu lange dauern, gegebenenfalls vorzeitig abbrechen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Komplexes Angriffsspiel

von Frank Engel (06.10.2015)



## Organisation

- 1 Feld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- Vor einem Tor 1 Angriffszone markieren
- 2 gleich große Mannschaften bilden, und 2 neutrale Anspieler benennen

## Ablauf

- In der Angriffszone 2 Angreifer und 2 Verteidiger postieren. Die neutralen Anspieler stellen sich an den Seitenlinien auf.
- 4 gegen 4 im Feld.
- Die Angreifer versuchen, im Zusammenspiel mit den neutralen Außenspielern zu einem Mitspieler in der Angriffszone zu passen.
- Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- Danach Neustart vom Torhüter der Angreifer.

## Variationen

- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Nach dem Pass in die Angriffszone darf nur ein Angreifer zum 3 gegen 2 nachrücken.
- Zum Schluss die Angriffszone entfernen und frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion möglichst zielstrebig bis zum Torabschluss ausspielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie sofort auf das andere Tor. Dabei dürfen sie ebenfalls auf die Hilfe der neutralen Spieler zurückgreifen.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.