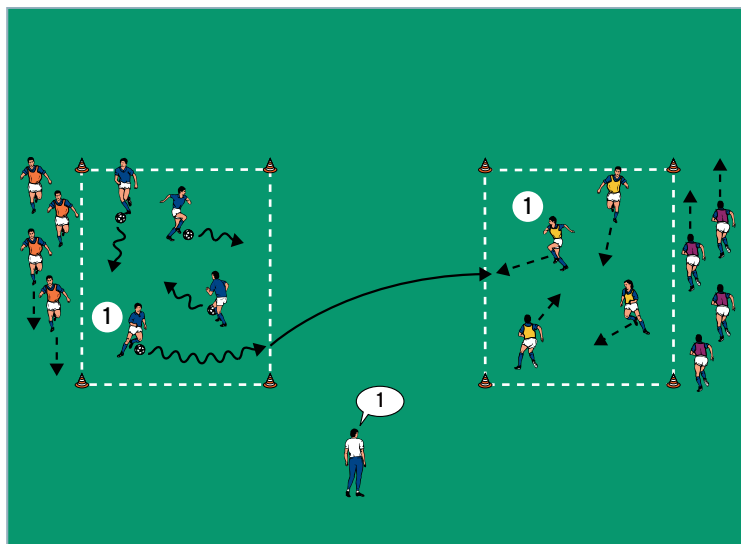


# AUFWÄRMEN 1: Läufergruppen I

von Mario Vossen (12.01.2016)



## Organisation

- 2 Felder markieren
- 2 Pass- und 2 Läufergruppen bilden
- Die Gruppen den Feldern zuweisen
- Die Pass-Spieler in den Feldern postieren
- Die Spieler einer Gruppe haben Bälle
- Die Läufer stellen sich außerhalb auf
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

## Ablauf

- Die Läufer umlaufen die Felder mit lockerem Tempo.
- Die Spieler in den Feldern dribbeln bzw. laufen frei umher.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Daraufhin spielt der aufgerufene Ballbesitzer einen Flugball auf den Spieler mit der gleichen Nummer im jeweils anderen Feld usw.
- Nach jeweils 5 Minuten wechseln die Pass-Spieler mit den Läufern die Positionen und Aufgaben.

## Variationen

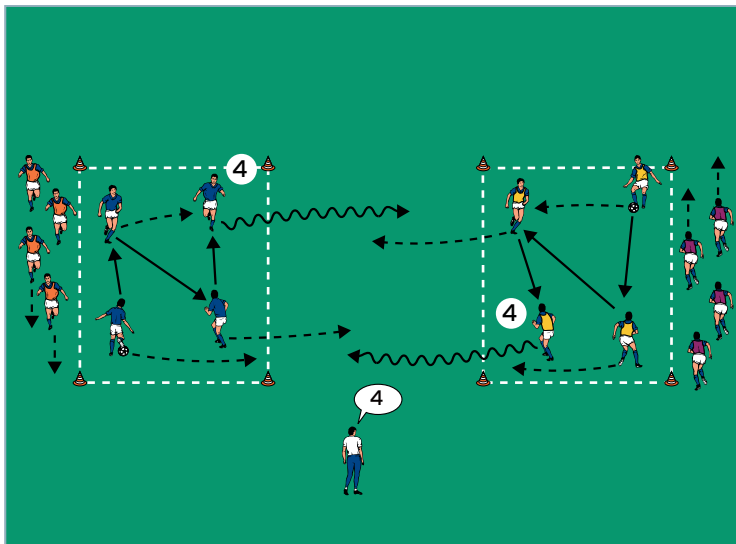
- Auf ein Trainerkommando die Laufrichtung wechseln.
- Koordinative Zusatzaufgaben stellen (z. B. Hopslerlauf, Sidesteps usw.), die die Läufer einbauen müssen.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler ohne Unterbrechung in Bewegung sind.
- Die Gruppen möglichst nach dem individuellen Ausdauerleistungsstand der Spieler zusammenstellen.
- Die Läufer dürfen sich beim Laufen unterhalten. So ist garantiert, dass das Lauftempo nicht zu hoch gewählt wird.

# AUFWÄRMEN 2: Läufergruppen II

von Mario Vossen (12.01.2016)



## Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen weiter verwenden
- Jede Passgruppe hat 1 Ball

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielen sich die Pass-Gruppen in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- Jetzt passen die Spieler schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler, der ins jeweils andere Feld dribbelt.
- Die anderen Spieler der Gruppe laufen ins jeweils andere Feld und setzen die Passkombinationen fort.
- Nach jeweils 5 Minuten tauschen die Pass-Spieler mit den Läufern die Positionen und Aufgaben.

## Variationen

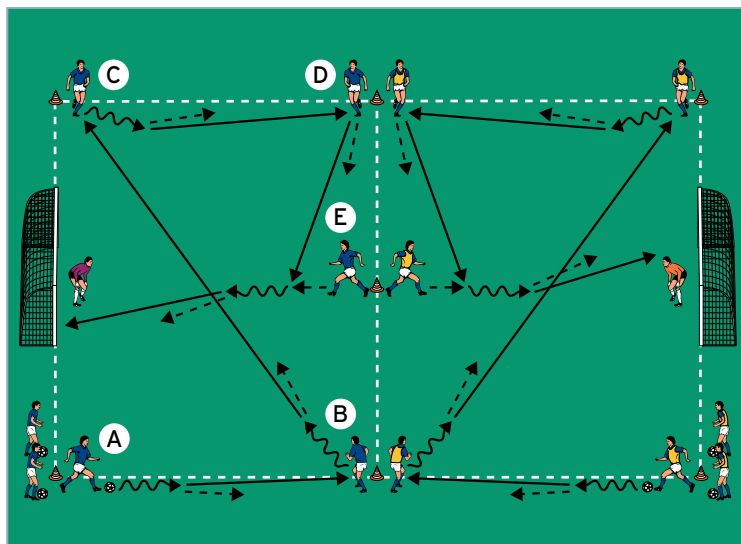
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erreicht zuerst geschlossen die jeweils andere Seite?
- Nur die aufgerufenen Spieler wechseln die Felder und spielen anschließend mit der jeweils anderen Gruppe zusammen.
- Die Läufer müssen das Lauftempo auf einer Seite des Feldes steigern.

## Tipps und Korrekturen

- Die Trainerkommandos nicht in zu schneller Abfolge geben, um die Belastungsintensität nicht zu hoch werden zu lassen.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.

# HAUPTTEIL 1: Ausdauer-torschuss I

von Mario Vossen (12.01.2016)



## Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder mit je 1 Tor errichten
- Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

## Ablauf

- A dribbelt ins Feld und passt zu B, der kurz an- und mitnimmt und scharf auf C weiter-spielt.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und leitet auf D weiter, der in den Lauf von E passt.
- E schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

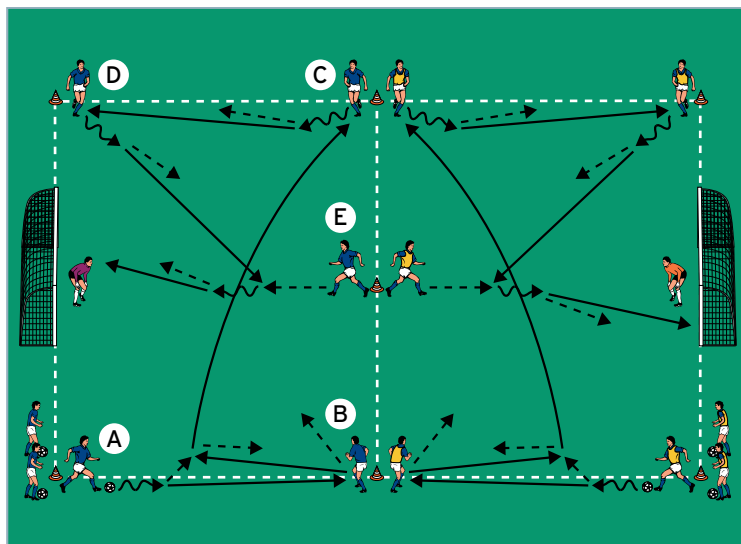
- B spielt einen Flugball auf C.
- E muss mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).

## Tipps und Korrekturen

- Die Felder so aufbauen, dass die Spieler jeweils aus etwa 16 Metern Entfernung abschließen müssen.
- Bei den Positionswechseln immer darauf achten, dass die folgenden Aktionen nicht behindert werden.

## HAUPTTEIL 2: Ausdauer-torschuss II

von Mario Vossen (12.01.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden

### Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Die Passfolge jetzt variieren: A spielt einen Doppelpass mit B und anschließend einen Flugball auf C, der auf D weiterleitet usw.

### Variationen

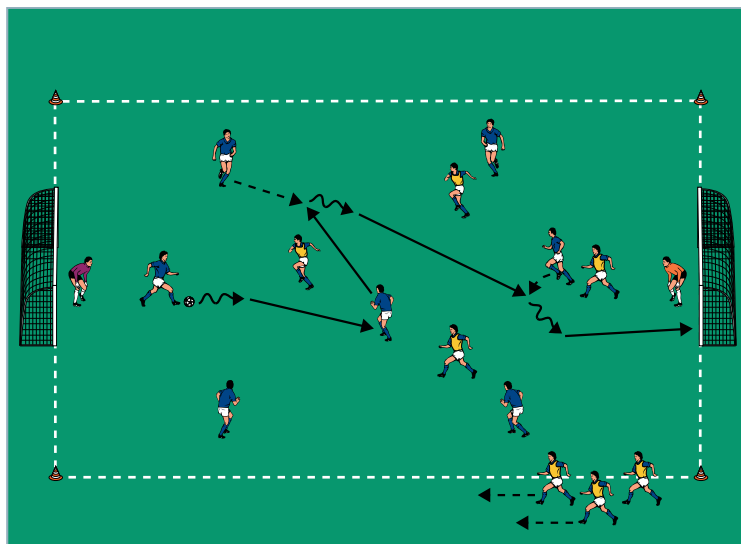
- E muss mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Bei den Positionswechseln immer darauf achten, dass die folgenden Aktionen nicht behindert werden.
- Die jeweils nächste Aktion startet, sobald E das Feld verlassen hat und alle Positionen besetzt sind.

# SCHLUSSTEIL: Angriffe im 7 gegen 4

von Mario Vossen (12.01.2016)



## Organisation

- Grundaufbau wie im Hauptteil
- Die beiden Felder jetzt zusammenfügen
- 2 Mannschaften (Angreifer und Verteidiger) bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Die Verteidiger stellen zunächst 3 Läufer

## Ablauf

- Die Läufer umlaufen das Feld mit lockerem Tempo.
- Gleichzeitig versuchen die Angreifer, im 7 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach jeweils 3 Minuten das Angriffsrecht tauschen.

## Variationen

- Der Torhüter der Angreifer darf die Schüsse der Verteidiger nicht mit der Hand abwehren.
- Die Überzahl-Mannschaft darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

## Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer eingeleitet.
- Die große Überzahlsituation in dieser Spielform soll garantieren, dass die Intensität nicht zu hoch wird.
- Die Verteidiger sollen möglichst kompakt agieren und den Raum vor dem Tor verengen.
- Als Angreifer schnell in den eigenen Reihen kombinieren und möglichst wenig dribbeln, um Zeitverlust zu vermeiden.