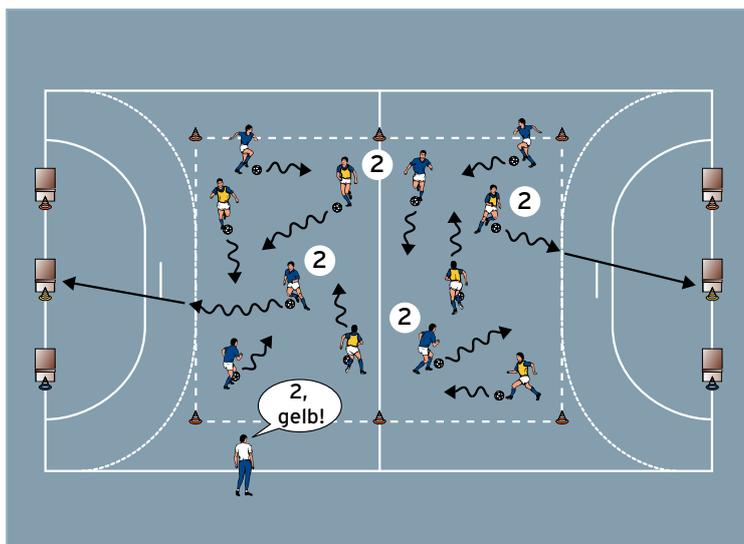


# AUFWÄRMEN 1: Farben-Treffer

von Mario Vossen (26.01.2016)



## Organisation

- Zwei 8 x 12 Meter große Felder markieren
- Vor jedem Feld 3 kleine Kästen aufstellen und mit farbigen Hütchen markieren
- 4 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden und die Spieler durchnummerieren
- Die Spieler haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl und einer Farbe die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln aus dem Feld und passen gegen den angesagten Kasten.
- Der Spieler, der zuerst gegen den Kasten passt, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

## Variationen

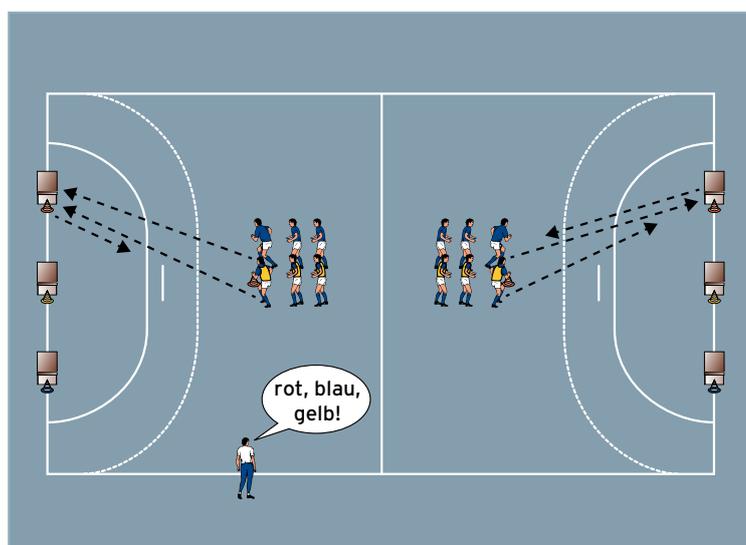
- Der Trainer gibt die Farbe vor, indem er Gegenstände/Begriffe nennt, so steht z. B. die Sonne für gelb usw.
- Nur mit rechts/links dribbeln und passen.
- Die Spieler mit der jeweils höheren/niedrigeren Zahl als die aufgerufene passen gegen die Kästen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen von der Linie des Feldes aus gegen den Kasten passen.
- Darauf achten, dass die Spieler stets in Bewegung bleiben.
- Kleine technische Aufgaben zum Dribbeln vorgeben.

# AUFWÄRMEN 2: Farben-Kombination

von Mario Vossen (26.01.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Starthütchen aufstellen
- 10 Meter vor jedem Starthütchen 3 kleine Kästen aufstellen und mit farbigen Hütchen markieren
- Die Teams an den Starthütchen aufstellen

## Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbkombination die Aktion.
- Der erste Spieler sprintet daraufhin zum ersten angesagten Kasten und schlägt anschließend den nachfolgenden Spieler ab, der nun zum zweiten Kasten sprintet usw.
- Welche Mannschaft ist zuerst mit allen 3 Aktionen fertig und erhält 1 Punkt?

## Variationen

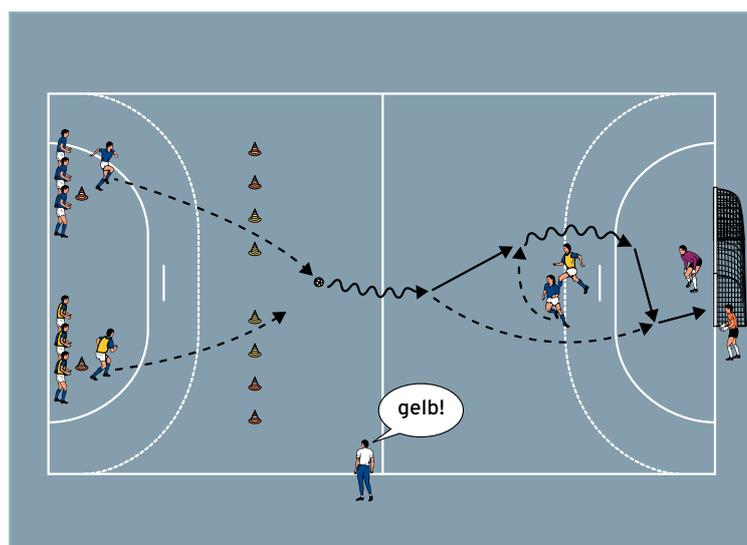
- Mit Ball I: Die Spieler dribbeln zu den Kästen.
- Mit Ball II: Die Spieler passen hintereinander gegen die entsprechenden Kästen.
- Die Kästen einmal umlaufen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen den Kasten berühren, bevor sie den nächsten Spieler abschlagen.
- Der Trainer kann die Entfernung zu den Kästen variieren und somit die Intensität verändern.
- Die Läufe sollten aber stets kurz bleiben und in maximalen Tempo durchgeführt werden.

# HAUPTTEIL 1: Sprint-Auftakt I

von Mario Vossen (26.01.2016)



## Organisation

- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Mittig in der anderen Hälfte 4 Hütchentore aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden und an Starthütchen hinter den Hütchentoren aufstellen
- Von jeder Mannschaft stellt sich 1 Spieler 8 Meter vor dem Tor auf
- Ein weiterer Torhüter pausiert

## Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Die jeweils ersten Spieler sprinten daraufhin durch das angesagte Hütchentor und zum Ball.
- Der Spieler, der zuerst den Ball berührt, greift anschließend mit seinem Mitspieler im 2 gegen 1 auf das Tor an.

## Variationen

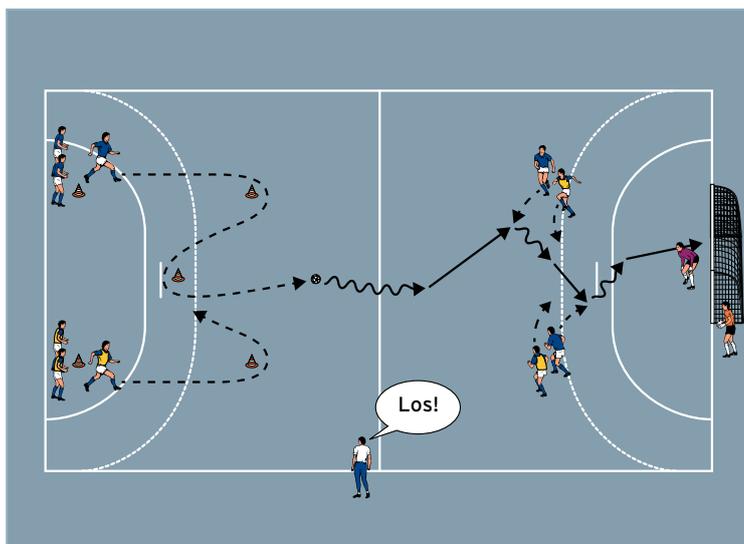
- Der Spieler, der zuerst das Hütchentor durchläuft, erhält das Angriffsrecht.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf die Hütchentore.
- Durch das nicht aufgerufenen Hütchentor laufen.
- Erst durch das nicht aufgerufene und dann durch das aufgerufene Hütchentor laufen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler vor dem Tor werden nach einem kompletten Durchgang ausgetauscht.
- Für jeden Treffer erhält die erfolgreiche Mannschaft 1 Punkt.
- Den Angriff innerhalb von maximal 10 Sekunden abschließen.
- Zielstrebig abschließen.

## HAUPTTEIL 2: Sprint-Auftakt II

von Mario Vossen (26.01.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Vor den Starthütchen 3 Wendehütchen aufstellen
- Jede Mannschaft stellt 2 Spieler, die sich vor dem Tor aufstellen
- Vor dem mittleren Wendehütchen 1 Ball bereitlegen

### Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Die Spieler sprinten daraufhin durch den Parcours und anschließend zum Ball.
- Derjenige, der zuerst den Ball berührt, greift anschließend mit seinen Mitspielern im 3 gegen 2 auf das Tor an.

### Variationen

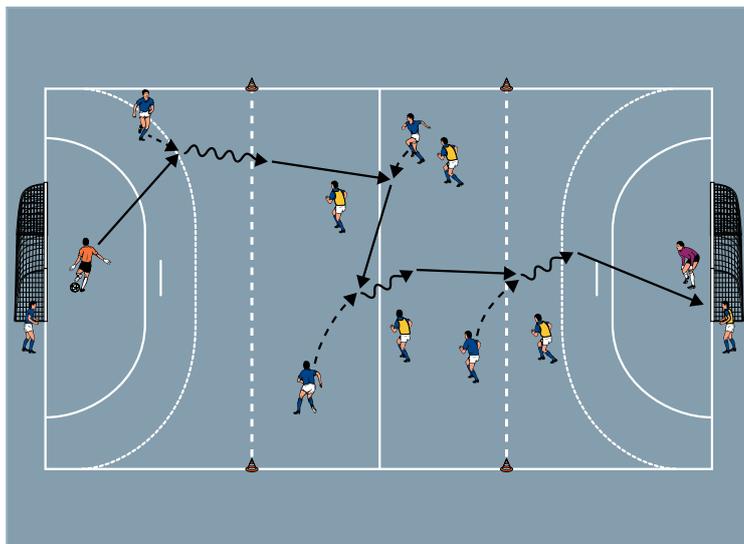
- Die Angreifer haben maximalen 6 Pässe, um auf das Tor abzuschließen.
- Die Aktion durch ein optisches Signal starten.
- Der Läufer, der nicht zuerst am Ball ist, läuft zum 3 gegen 3 nach.

### Tipps und Korrekturen

- Die Spieler vor dem Tor müssen sich blitzschnell darauf einstellen, ob sie Angreifer und Verteidiger sind.
- Erobern die Verteidiger den Ball, passen sie ihn zum Trainer.
- Die Spieler vor dem Tor nach 2 Durchgängen austauschen.

# SCHLUSSTEIL: Freie Zonen

von Mario Vossen (26.01.2016)



## Organisation

- Auf 2 Grundlinien gegenüber je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- Jeweils 8 Meter vor den Toren eine Zone markieren
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jeweils 4 Spieler im Feld aufstellen
- 1 Spieler pro Team pausiert außerhalb

## Ablauf

- Die Mannschaften treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- In den Zonen vor dem eigenen Tor darf die spielaufbauende Mannschaft nicht attackiert werden.
- Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 4 Minuten.
- Die Spieler wechseln selbständig.

## Variationen

- Die angreifende Mannschaft darf nur während der Spieleröffnung nicht in der Zone vor dem Tor angegriffen werden. Nach einem Rückpass zählt diese Regel nicht.
- Je 1 Spieler pro Team darf in die Angriffszone aufrücken.
- Treffer nach einem Ballgewinn in der Mittelzone zählen doppelt.

## Tipps und Korrekturen

- Zum Abschluss der Trainingseinheit sollte der Spielanteil relativ groß sein.
- Da die Intensität der Trainingseinheit durch die Antritte und kleinen Spielformen recht hoch war, werden die Zonen vor den Toren eingerichtet, um den Spielern die Möglichkeit zu geben, das Tempo etwas aus dem Spiel zu nehmen.