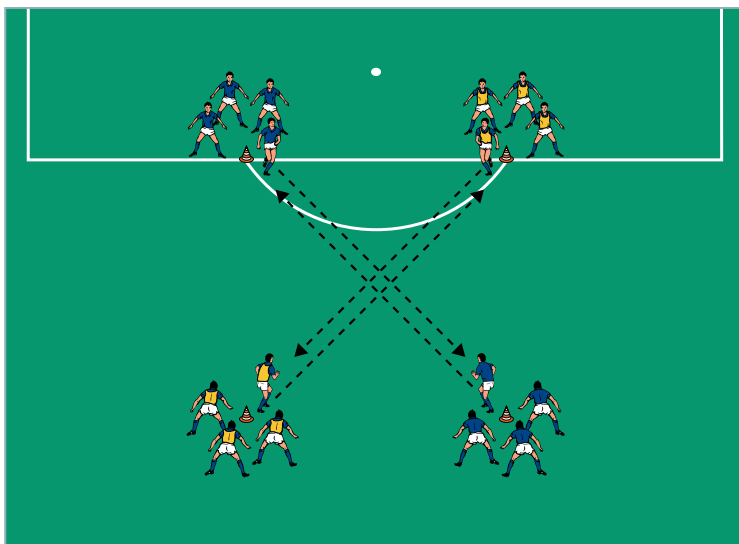


AUFWÄRMEN 1: Lauf-ABC und Dribbeln

von Armin Friedrich (26.01.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum ein Feld markieren
- 2 Gruppen einteilen
- Die Spieler stellen sich jeweils diagonal gegenüber an den Eckhütchen auf

Ablauf

- Die Spieler laufen nacheinander zur jeweils diagonal gegenüberliegenden Gruppe und stellen sich dort wieder an.
- Beim Lauf durch das Feld führen sie vorgegebene Übungen aus dem Lauf-ABC durch (z. B. Skippings, Sidesteps, Hopslerlauf usw.).

Variationen

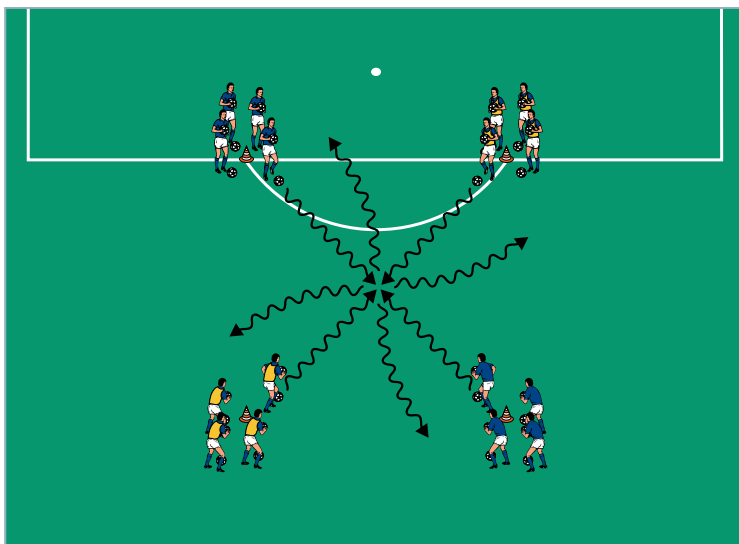
- Die Spieler tragen beim Laufen je 1 Ball in Vorhalte vor der Brust.
- Die Spieler auf jeweils einer Seite haben Bälle: Die Spieler laufen bzw. dribbeln diagonal durch das Feld und übergeben/übernehmen den Ball in der Feldmitte.
- Alle Spieler haben Bälle und dribbeln durch das Feld. Dabei verschiedene Zusatzaufgaben ausführen (z. B. Finten ausführen, den Ball mit der Sohle ziehen, zwischen den Innenseiten pendeln usw.).

Tipps und Korrekturen

- Bei den verschiedenen Laufübungen auf einen aktiven Armeinsatz achten.
- Eine hohe Bewegungsqualität fordern. Gegebenenfalls individuell korrigieren.

AUFWÄRMEN 2: Ballgewöhnung und Zuwerfen

von Armin Friedrich (26.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler haben je 2 Bälle

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln mit zusätzlichem Ball in Vorhalte diagonal bis zur Feldmitte, übergeben dort beide Bälle an ihre Mitspieler und dribbeln zum eigenen Hütchen zurück.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald der Balltausch in der Mitte absolviert ist.

Variationen

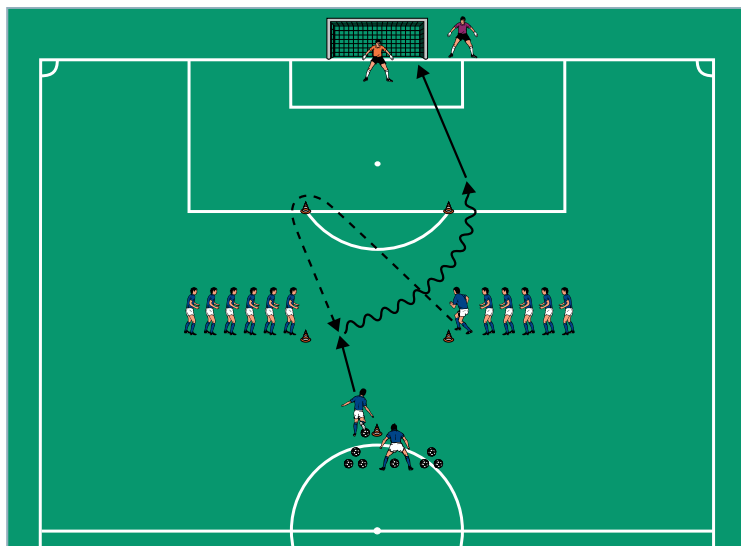
- Im Zentrum nur die Bälle am Fuß mit einem kurzen Pass austauschen.
- Nur die Bälle in Vorhalte mit einem gleichzeitigen Zuwurf austauschen.

Tipps und Korrekturen

- Auf den gleichzeitigen Start aller beteiligten Spieler achten.
- Den Blick vom Ball lösen und das Verhalten der anderen Spieler beobachten.
- Auf ein korrektes Timing bei der Übergabe achten.
- Stehen nicht ausreichend Bälle zur Verfügung, gegebenenfalls Leibchen in den Händen halten und per Zuwurf austauschen.

HAUPTTEIL 1: Sprint mit Ballmitnahme und Torschuss

von Armin Friedrich (26.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie am Mittelkreis 1 Starthütchen markieren
- 2 Anspieler bestimmen und mit Bällen am Starthütchen aufstellen
- Alle übrigen Spieler verteilen sich an den hinteren Eckhütchen des Feldes

Ablauf

- Der erste Passempfänger sprintet um das diagonal entfernte Eckhütchen und erhält ein Zuspiel vom ersten Anspieler.
- Der Passempfänger nimmt in Richtung Tor mit, umdribbelt das entfernte Hütchen auf der jeweils anderen Seite und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend startet der erste Spieler von der jeweils anderen Seite usw.

Variationen

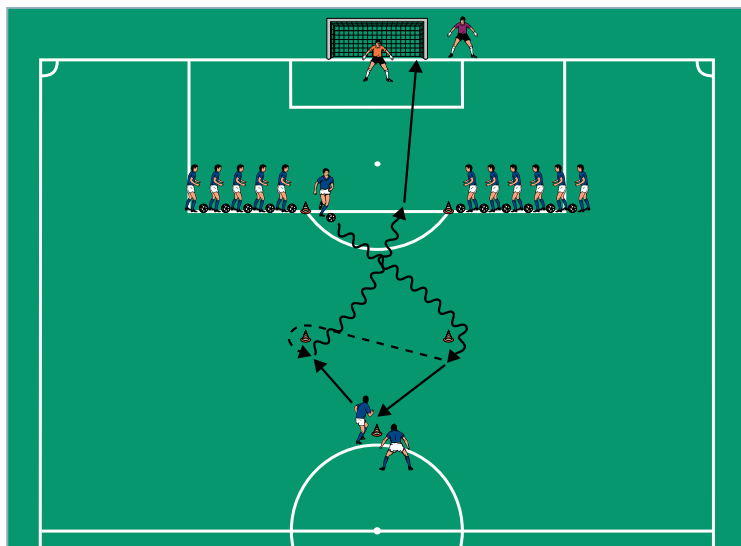
- Die Passempfänger starten zunächst mit Sidesteps zum diagonal entfernten Hütchen.
- Nicht mehr um das andere entfernte Hütchen dribbeln, sondern aus dem Feld heraus schnellstmöglich abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger die Zuspieler sofort mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor mitnehmen.
- Dabei mit höchstmöglichem Tempo agieren.
- Zielstrebig abschließen.
- Nach jedem Torabschluss auf der jeweils anderen Seite wieder anstellen.
- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils 4 Schüssen ab.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Doppelpass und Torschuss

von Armin Friedrich (26.01.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Jetzt stellen sich die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen auf der Strafraumlinie auf

Ablauf

- Der erste Ballbesitzer umdribbelt das diagonal gegenüberliegende Eckhütchen und passt zum ersten Anspieler.
- Anschließend sprintet er um das jeweils andere Eckhütchen und erhält hier ein Zuspieldes Anspielers.
- Der Passempfänger nimmt in Richtung Tor an und schließt von der Strafraumgrenze ab.
- Danach stellt sich der Spieler auf der jeweils anderen Seite wieder an.

Variationen

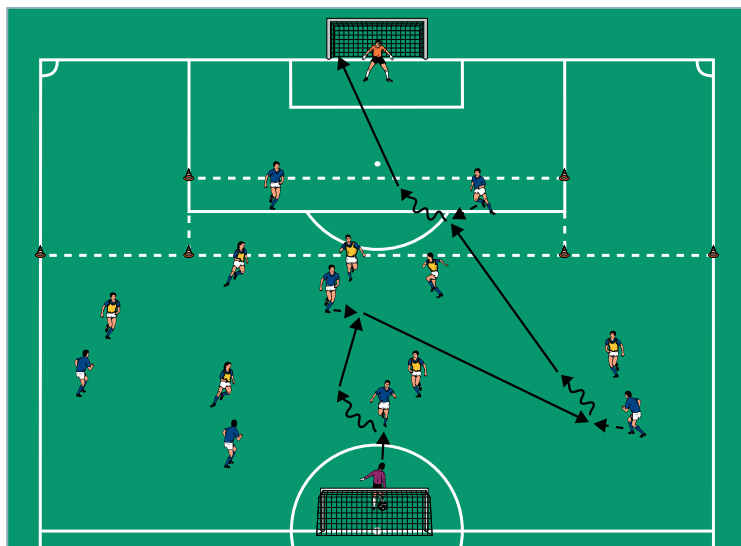
- Der Ballbesitzer muss vor dem Torschuss eine frei wählbare Finte ausführen.
- 1 Verteidiger bestimmen, der versucht, den Torabschluss des Ballbesitzers zu verhindern.

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger sofort mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor mitnehmen.
- Präzise und zielstrebig abschließen.
- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils 4 Aktionen ab.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Zonenspiel im 5 plus 2 gegen 7

von Armin Friedrich (26.01.2016)



Organisation

- 1 Feldhälfte als Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Großtor aufstellen
- An der Strafraumgrenze eine 6 Meter tiefe Angriffszone errichten
- Davor eine Aufbauzone begrenzen
- 2 Mannschaften bilden
- Beide Teams stellen je 1 Torhüter
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und postiert 2 Stürmer in der Angriffszone

Ablauf

- Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 5 gegen 7 zu einem der beiden Stürmer in die Angriffszone zu passen.
- Gelingt dies, so darf der Ballbesitzer aus der Zone ungestört auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen

- Die Verteidiger dürfen die Stürmer in der Torschusszone ebenfalls behindern.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein schnelles Kombinationsspiel achten.
- Darauf achten, dass sich die beiden Stürmer in der Angriffszone beim Spielaufbau jeweils quer zur Spielrichtung bewegen und sich stetig anbieten.
- Zielstrebig abschließen.