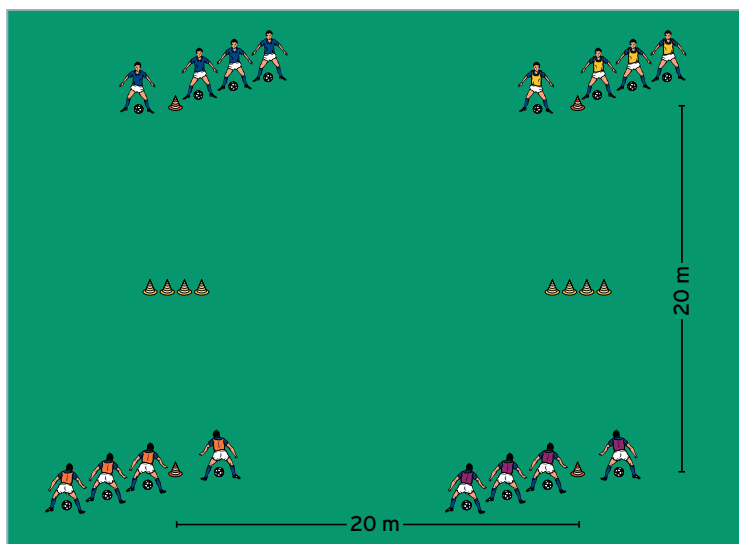
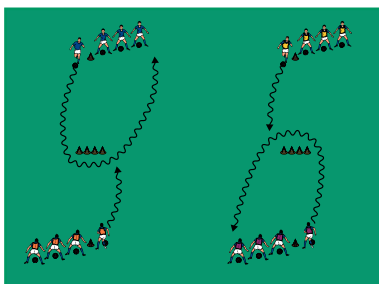


# AUFWÄRMEN 1: 'Hütchenwand'-Dribbling

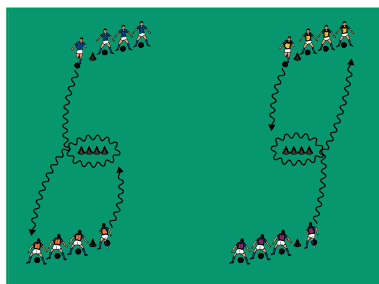
von Jörg Daniel (08.03.2016)



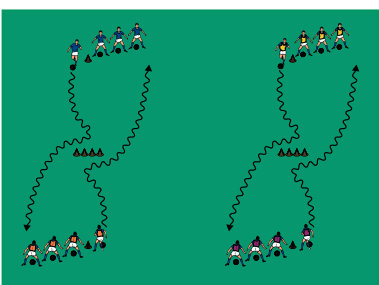
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien je eine 'Hütchenwand' errichten
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Hütchen des Feldes verteilen

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die 'Hütchenwand' vor ihnen und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die 'Hütchenwand' umdribbelt hat.

### Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die 'Hütchenwand' komplett und dribbeln dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

### Übung 3

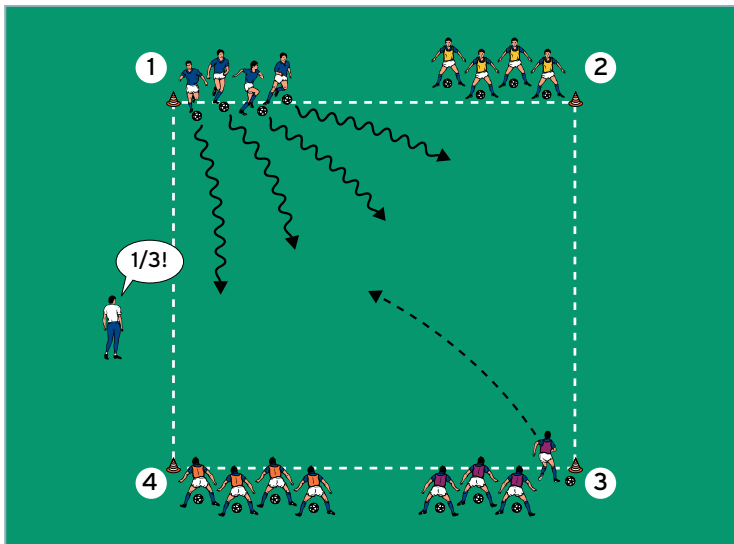
- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt führen die Spieler vor der 'Hütchenwand' eine Finte aus und dribbeln dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

## Tipps und Korrekturen

- Eng an der 'Hütchenwand' vorbeidribbeln, ohne die Hütchen dabei zu berühren.
- Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- Die Spieler sollen variabel mit beiden Füßen sowie mit der Innen- und Außenseite dribbeln.
- Bei den Finten vor der 'Hütchenwand' (Übung 3) als Trainer die Täusch- bzw. Dribbelrichtung vorgeben, um Zusammenstöße zu vermeiden.

# AUFWÄRMEN 2: 'Zuruf-Dribbling'

von Jörg Daniel (08.03.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die 'Hütchenwände' entfernen
- 4 Teams bilden und an den Eckhütchen aufstellen
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Teams durchnummerieren

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er zwei Zahlen von 1 bis 4 aufruft.
- Die Spieler der zuerst aufgerufenen Mannschaft dribbeln als Angreifer ins Feld und versuchen, ihren Ball zu verteidigen.
- Der erste Spieler der zuletzt aufgerufenen Mannschaft läuft als Verteidiger ins Feld und versucht, den Ball eines Gegners zu erobern oder aus dem Feld zu spielen.
- Gelingt dies, so startet der jeweils nächste Mitspieler als Verteidiger ins Feld usw.
- Verliert ein Angreifer seinen Ball, so scheidet er aus.
- Sobald alle Bälle verspielt sind, ruft der Trainer zwei neue Mannschaften auf.

## Variationen

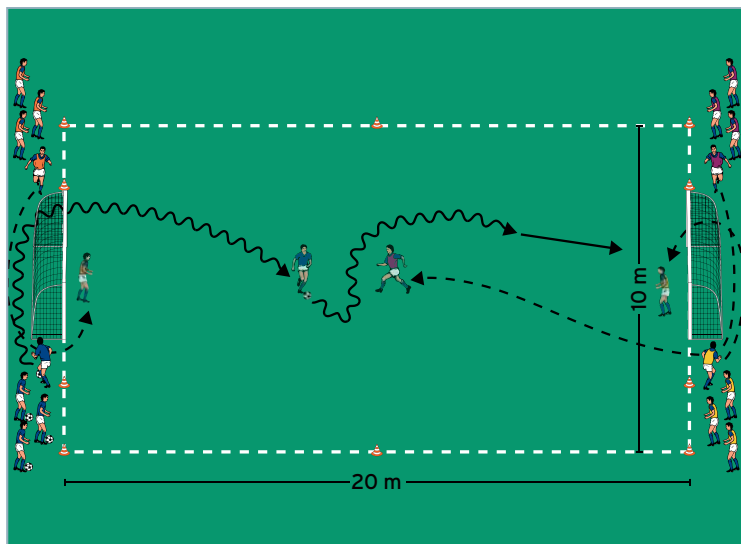
- 4 Angreifer spielen gegen 2, 3 oder 4 Verteidiger gleichzeitig.
- Nach einem Ballverlust scheidet der Angreifer nicht aus. Er bietet sich seinen Mitspielern zum Zusammenspiel an und spielt so weiter.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spielfeldgröße dem Können der Spieler anpassen. Werden die Bälle zu schnell verspielt, das Feld gegebenenfalls vergrößern.
- Dauert ein Durchgang zu lange, diesen abbrechen oder weitere Verteidiger ins Feld schicken.
- Als Trainer darauf achten, dass alle Mannschaften ungefähr gleich häufig als Angreifer und Verteidiger agieren.

# HAUPTTEIL 1: Kreatives 1 gegen 1

von Jörg Daniel (08.03.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- Beidseitig neben den Toren je 1 Starthütchen errichten
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und umlaufen bzw. umdribbeln die Tore von hinten.
- Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und greift als Angreifer auf das gegenüberliegende Tor an.
- Die beiden Spieler von den gegenüberliegenden Starthütchen laufen als Torhüter bzw. Verteidiger ins Feld.
- Der Spieler vom anderen Starthütchen auf der Seite des Ballbesitzers wird ebenfalls Torhüter.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

## Variationen

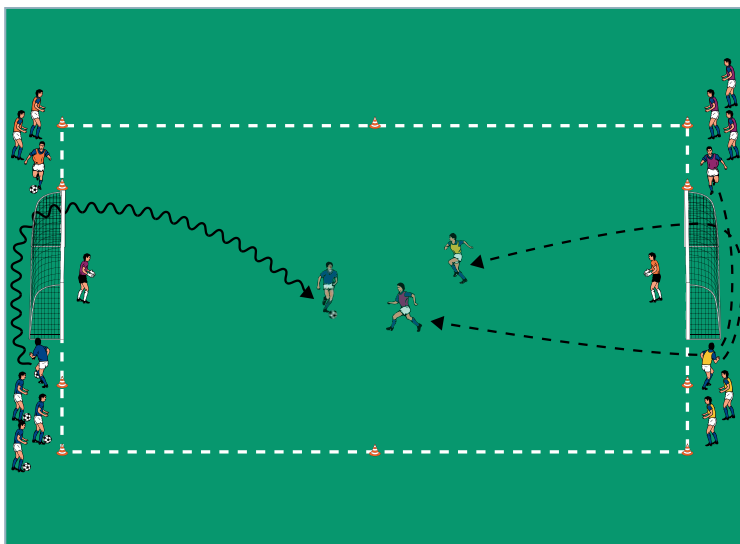
- Der Ballbesitzer dribbelt ins Feld, passt zum Spieler gegenüber und wird Verteidiger.
- Mit dem Ball in der Hand ins Feld laufen und dem Spieler von gegenüber hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.

## Tipps und Korrekturen

- Als Trainer vor allem die Angreifer korrigieren. Diese stets zu kreativen und mutigen Aktionen ermuntern.
- Die Angreifer sollen offensiv, aktiv, vorwärts und mit Risiko agieren. Dreht sich ein Angreifer mit dem Rücken zum Gegner und schirmt den Ball nur ab, den Durchgang sofort abbrechen.
- Als Torhüter gehaltene Bälle sofort wieder zum Mitspieler werfen/rollen. Ansonsten die Torhüter jedoch nicht bewusst ins Angriffsspiel einbeziehen.
- Jedes 1 gegen 1 wegen der hohen Belastung nach maximal 30 Sekunden abbrechen.

## HAUPTTEIL 2: Kreatives 1 gegen 2 und 2 gegen 2

von Jörg Daniel (08.03.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- Jetzt haben alle Spieler auf einer Seite je 1 Ball

### Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler ohne Ball umlaufen das Tor von hinten, laufen ins Feld und werden Verteidiger.
- Der erste Ballbesitzer von einem Starthütchen umdribbelt das Tor von hinten und dribbelt als Angreifer zum 1 gegen 2 ins Feld.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, dribbelt der erste Ballbesitzer vom jeweils anderen Starthütchen als weiterer Angreifer zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

### Variationen

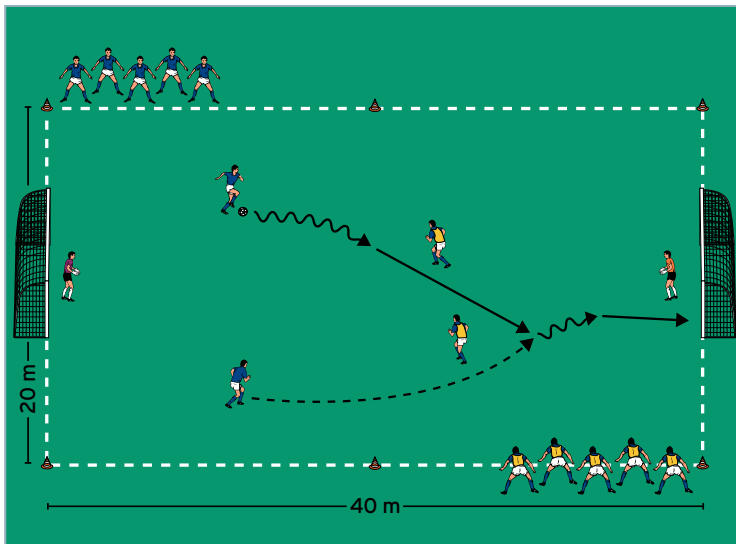
- Die jeweils ersten Spieler von allen Starthütchen starten gleichzeitig zum 2 gegen 2 ins Feld.
- 2 Angreifer spielen gegen 3 Verteidiger.
- 3 Angreifer spielen gegen 3 Verteidiger.

### Tipps und Korrekturen

- Als Trainer vor allem die Angreifer korrigieren. Diese zu kreativen und mutigen Aktionen ermuntern.
- Auch im 1 gegen 2 mutig nach vorne in Richtung Tor agieren.
- Im 2 gegen 2 soll sich der Angreifer ohne Ball vor allem vor dem Ball anbieten und damit ein offensives Spiel ermöglichen.
- Die Torhüter spielen gehaltene Bälle zu ihren Mitspielern wieder ein. Die Torhüter aber möglichst nicht bewusst ins Angriffsspiel einbeziehen.

# SCHLUSSTEIL: Steigende Spielerzahl

von Jörg Daniel (08.03.2016)



## Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften einteilen

## Ablauf

- Jedes Spiel startet mit einem 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, kommen je 2 weitere Spieler zum 4 gegen 4 und dann zum 6 gegen 6 ins Feld.
- Anschließend starten beide Mannschaften wieder mit einem 2 gegen 2.
- Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Die Spielerzahl nach jedem Treffer oder verspielten Ball um jeweils nur 1 Spieler erhöhen.
- Weitere Spieler nur nach einem Torerfolg ins Feld rücken lassen.
- Erzielt eine Mannschaft einen Treffer, so erhält nur das jeweils andere Team weitere Spieler.
- Erzielt eine Mannschaft einen Treffer, so erhält nur dieses Team weitere Spieler.

## Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften legen selbst die Reihenfolge der Spieler fest, die nacheinander ins Feld rücken.
- Dauert ein Spieldurchgang zu lang, als Trainer 2 neue Spieler ins Feld schicken.
- Werden die Bälle zu schnell verspielt, gegebenenfalls weitere Bälle neutral einspielen.
- Die Spieler sollen das Feld nach jedem Durchgang schnell räumen, so dass ohne große Unterbrechung weitergespielt werden kann.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.