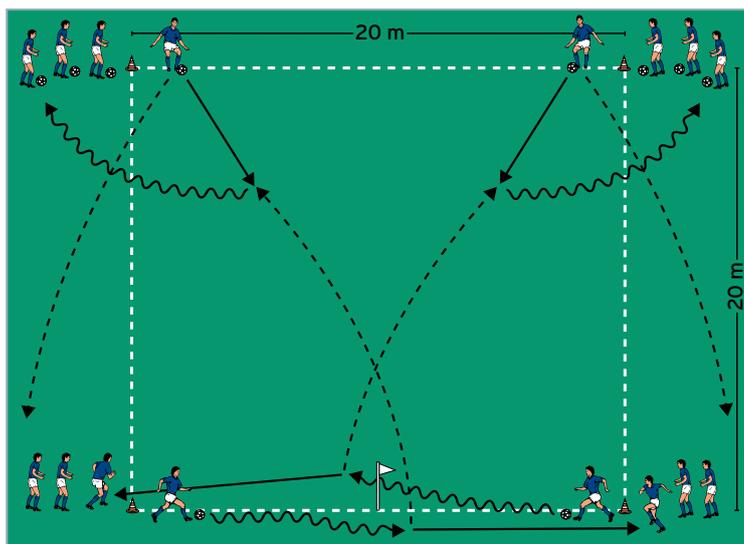


# AUFWÄRMEN 1:

## 1-gegen-1-Vorbereitung

von Paul Schomann (05.04.2016)



### Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig zwischen den beiden vorderen Hütchen 1 Stange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler an den Eckhütchen auf der Stangenseite hat 1 Ball, an den Eckhütchen gegenüber jeder Spieler mit Ball

### Ablauf

- Die ersten Spieler auf der Stangenseite starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange auf der rechten Seite und passen zum jeweils nächsten Spieler auf der anderen Seite.
- Anschließend fordern sie ein Zuspiel vom ersten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen, das sie in die Bewegung zu diesem Hütchen an- und mitnehmen.
- Der Zuspieler stellt sich auf der Stangenseite an.

### Variationen

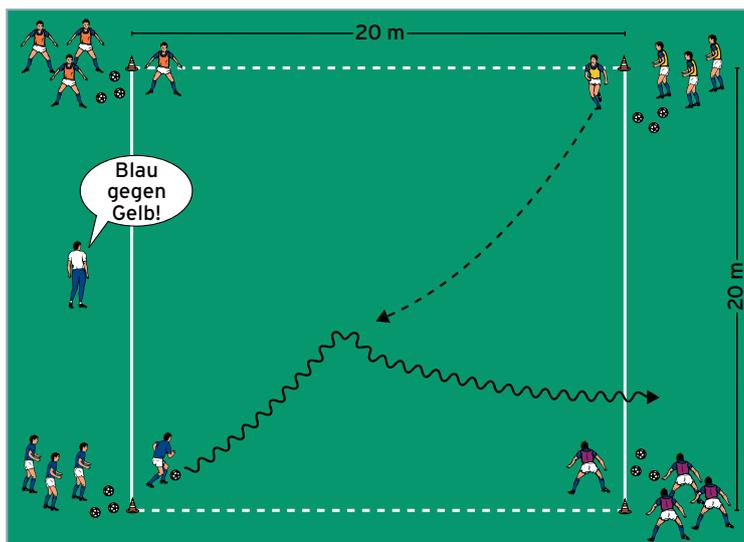
- Vor der Stange eine vorgegebene Finte ausführen.
- Jeweils links an der Stange vorbeidribbeln.
- Die Spieler kappen vor der Stange zurück und passen zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- Die Spieler nehmen die Zuspiele von den gegenüberliegenden Hütchen zum jeweils anderen hinteren Hütchen an und mit.
- Die Spieler an den gegenüberliegenden Hütchen werfen/spielen hoch zu.

### Tipps und Korrekturen

- Die Ballmitnahme zu den hinteren Hütchen mit einem Tempowechsel verbinden.
- Als Zuspieler von den gegenüberliegenden Eckhütchen nach dem Pass sofort mit einer Temposteigerung zu den Starthütchen auf der Stangenseite laufen.

## AUFWÄRMEN 2: 1-gegen-1-Team-Spiel

von Paul Schomann (05.04.2016)



### Organisation

- Das Feld aus Aufwärmen 1 weiter verwenden
- Die Stange entfernen
- Die seitlichen Linien des Feldes als Dribbellinien markieren
- 4 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Eckhütchen postieren

### Ablauf

- Der Trainer ruft 2 Mannschaften auf.
- Die ersten Spieler der aufgerufenen Mannschaften starten zum 1 gegen 1 ins Feld, wobei der erste Spieler des zuerst aufgerufenen Teams den Ball hat.
- Der Ballbesitzer versucht, die gegnerische Dribbellinie zu überdribbeln.
- Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger über die gegenüberliegende Dribbellinie.

### Variationen

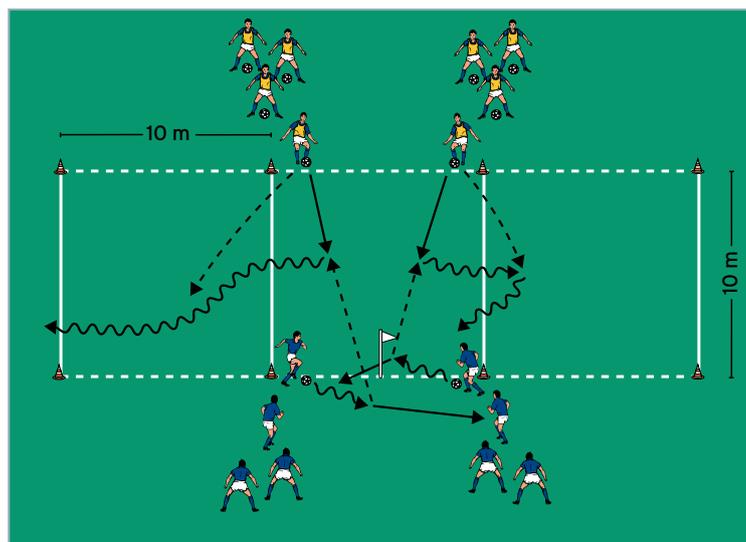
- Im 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4 spielen.
- In Überzahl bzw. Unterzahl spielen lassen: Die zuerst aufgerufene Mannschaft agiert im 2 gegen 1, 3 gegen 2 oder 4 gegen 3.
- Auf jeder Grundlinie ein Hütchentor markieren, das durchdribbelt werden muss.

### Tipps und Korrekturen

- Stets darauf achten, dass jede Mannschaft ungefähr gleich häufig aufgerufen wird.
- An jedem Eckhütchen immer ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Beim 1 gegen 1 je nach Trainings-schwerpunkt entweder das Offensiv- oder das Defensivverhalten korrigieren.

# HAUPTTEIL 1: 1-gegen-1-Linien-Spiel

von Paul Schomann (05.04.2016)



## Organisation

- Aneinandergrenzend drei 10 x 10 Meter große Felder markieren
- Auf einer Seite des mittleren Feldes mittig eine Stange errichten
- Die seitlichen Linien der Felder jeweils als Dribbellinien markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen postieren
- Der jeweils erste Spieler an den Eckhütchen auf der Stangenseite hat 1 Ball, an den Eckhütchen gegenüber jeder Spieler mit Ball

## Ablauf

- Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- Jetzt nehmen die Startspieler die Zuspiele von den gegenüberliegenden Hütchen über die seitlichen Dribbellinien hinweg in die äußeren Felder an und mit.
- Gleichzeitig starten die Zuspieler als Verteidiger in die äußeren Felder.
- 1 gegen 1 auf die Dribbellinien der äußeren Felder.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

## Variationen

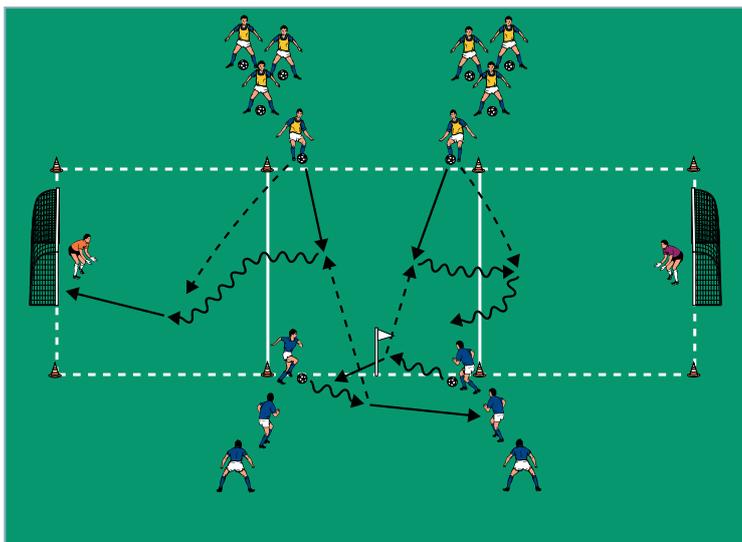
- Vor der Stange eine vorgegebene Finte ausführen.
- Jeweils links an der Stange vorbeidribbeln.
- Die Spieler kappen vor der Stange zurück und passen zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- Auf den Grundlinien der äußeren Felder je 1 Hütchentor markieren, das durchdribbelt werden muss.

## Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen versuchen, den Ball zu erobern und selbst zu kontern. Nicht nur durch einfaches Ausspielen des Balles klären.
- Das 1-gegen-1-Linien-Spiel als Wettkampf organisieren: Jedes erfolgreiche Dribbling über die gegnerische Grundlinie ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

## HAUPTTEIL 2: 1-gegen-1-Torschuss-Spiel

von Paul Schomann (05.04.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- Zusätzlich auf den äußeren Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter markieren

### Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt versuchen die Angreifer in den äußeren Feldern, im 1 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern abzuschließen.
- Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger auf die gegnerischen Dribbellinien.
- Die Positionen und Aufgaben nach jedem Durchgang wechseln.

### Variationen

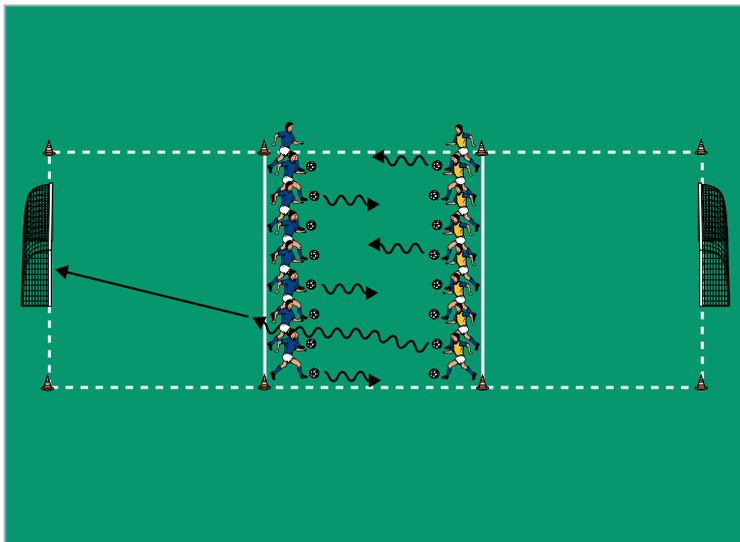
- Vor der Stange eine vorgegebene Finte ausführen.
- Jeweils links an der Stange vorbeidribbeln.
- Die Spieler kappen vor der Stange zurück und passen zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- Auf den inneren Grundlinien je 1 Hütchentor markieren, das durchdribbelt werden muss.

### Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter spielen mit den Verteidigern zusammen.
- Die Verteidiger sollen versuchen, den Ball zu erobern und selbst zu kontern. Nicht nur durch einfaches Ausspielen des Balles klären.
- Das 1-gegen-1-Torschuss-Spiel als Wettkampf organisieren: Jeder erzielte Treffer bzw. jeder Konter über eine Dribbellinie ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

# SCHLUSSTEIL: Torschuss-Wettkampf

von Paul Schomann (05.04.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Stange entfernen
- 2 Mannschaften bilden und mit Bällen im mittleren Feld gegenüber aufstellen

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln alle Spieler gleichzeitig durch das mittlere Feld und schießen von der gegenüberliegenden Grundlinie auf das leere Tor ab.
- Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Anschließend holen alle Spieler ihre Bälle zurück.
- Auf ein weiteres Trainerkommando starten sie erneut.
- Welche Mannschaft hat zuerst 50 Treffer erzielt?

## Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Das Schussbein vorgeben: Nur mit rechts/links schießen.
- Den Ball zur gegenüberliegenden Grundlinie tragen und volley aus der Hand auf das Tor schießen.
- Mit Hütchen oder Stangen Zonen in den Toren markieren, die getroffen werden müssen.
- 4 Mannschaften bilden: Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter nehmen ebenfalls am Torschuss-Wettkampf teil.
- Die Bälle erst dann zurückholen, wenn alle Spieler geschossen haben.
- Beim Torschuss auf eine freie Schussbahn achten, so dass der Ball nicht von einem Mitspieler abgeblockt wird.
- In der Feldmitte den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und entgegenkommenden Spielern ausweichen.
- Der Trainer zählt nach jedem Durchgang die Treffer und verkündet den Spielstand.