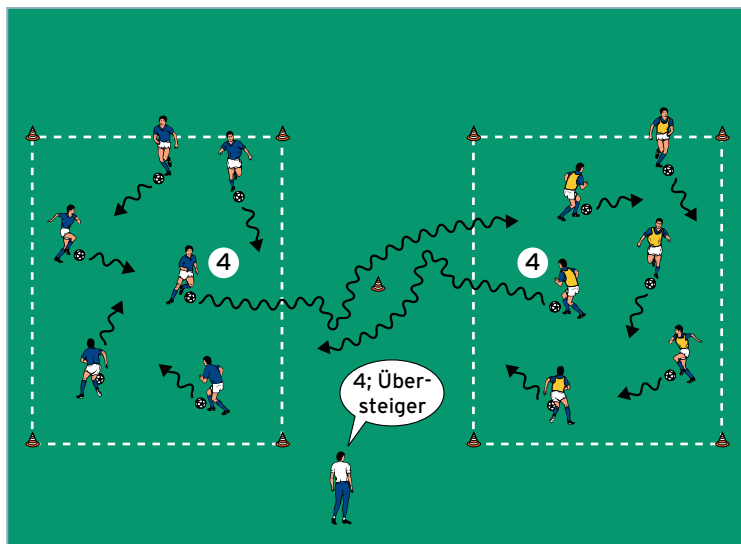


# AUFWÄRMEN 1: Finten-Felderwechsel

von Mario Vossen (03.05.2016)



## Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- Zwischen den Feldern 1 Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und je einem Feld zuweisen
- Die Spieler der Gruppen jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Zunächst dribbeln alle Spieler frei in ihrem Feld.
- Der Trainer startet die Aktion, indem er jeweils eine Nummer und eine Finte aufruft.
- Die aufgerufenen Spieler beider Gruppen dribbeln aus dem Feld, führen die Finte vor dem Hütchen im Zwischenraum aus und wechseln ins Feld der anderen Gruppe.

## Variationen

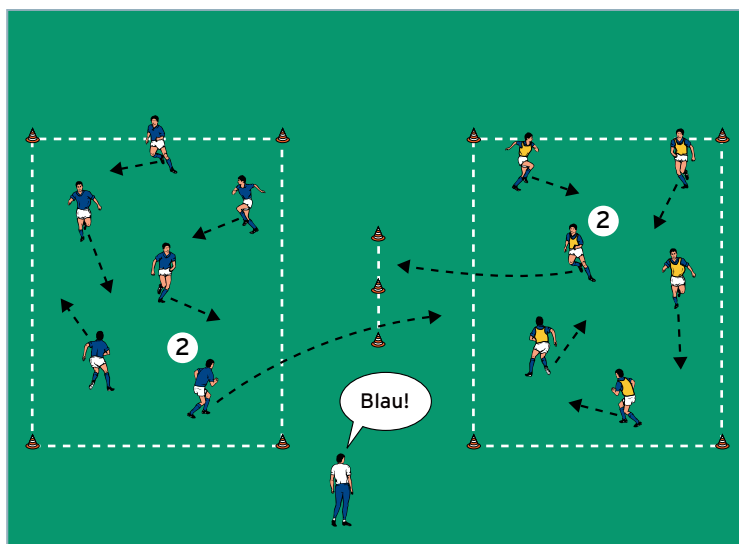
- Der Trainer ruft mehrere Spieler auf, die gleichzeitig das Feld wechseln.
- Der Trainer gibt Vorgaben für das Dribbling im Feld (z.B. nur mit der Innenseite, nur mit der Sohle ziehen usw.).
- Die aufgerufenen Spieler umdribbeln das zentrale Hütchen und wieder zurück in ihr Feld.

## Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln mit einer Temposteigerung zum Hütchen und führen die Finte aus.
- Alle Spieler möglichst gleich oft aufrufen.

# AUFWÄRMEN 2: Lauf-Täuschung

von Mario Vossen (03.05.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Hütchen entfernen und zwischen den Feldern 2 Linien markieren
- Die Gruppen stellen sich ohne Ball in ihrem Feld auf

## Ablauf

- Der Trainer bestimmt ein Läuferfeld, indem er eine Mannschaft aufruft.
- Die Spieler laufen frei im Feld.
- Ein Spieler der Läufermannschaft startet plötzlich aus dem Feld und sprintet Richtung Hütchenlinie.
- Der Spieler mit der gleichen Nummer im anderen Feld muss nun blitzschnell reagieren und ebenfalls über die Linie laufen.
- Der Spieler, der zuerst die Linie überläuft, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

## Variationen

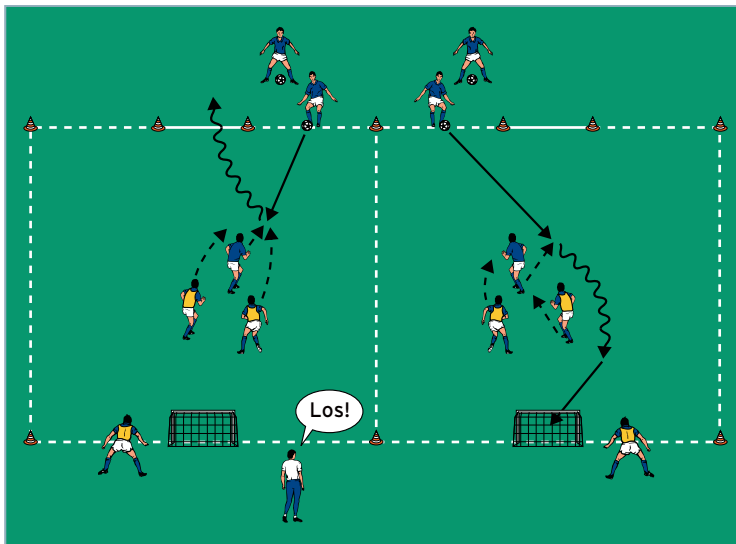
- Punkte, die von der Läufermannschaft erzielt werden, zählen doppelt.
- Vor dem Lauf über die Linie müssen die Spieler eines der Begrenzungshütchen ihres Feldes umlaufen.
- Der Trainer ruft die Nummer der Spieler auf, die gegeneinander antreten.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler der Läufermannschaft legen geheim fest, welcher Spieler den nächsten Lauf startet.
- Die anderen Spieler führen Lauffinten aus.
- Vor Beginn der Aktion sollte der Trainer deutlich machen, welche Spieler der Teams die gleiche Nummer haben.

# HAUPTTEIL 1: Eroberungsduell I

von Mario Vossen (03.05.2016)



## Organisation

- Zwei 20 x 12 Meter große Felder markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Minitor und gegenüber eine 4 Meter lange Dribbellinie errichten
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Spieler auf die Felder verteilen

## Ablauf

- Jeweils 2 Verteidiger und 1 Angreifer stellen sich im Feld auf.
- Jeweils 1 Angreifer stellt sich als Zuspieler neben die Dribbellinie.
- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion in beiden Feldern.
- Der Angreifer erhält das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 2 einen Treffer zu erzielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie über die Hütchenlinie.
- Das Verteidigerteam, das zuerst über die Linie dribbelt, erhält 1 Punkt.

## Variationen

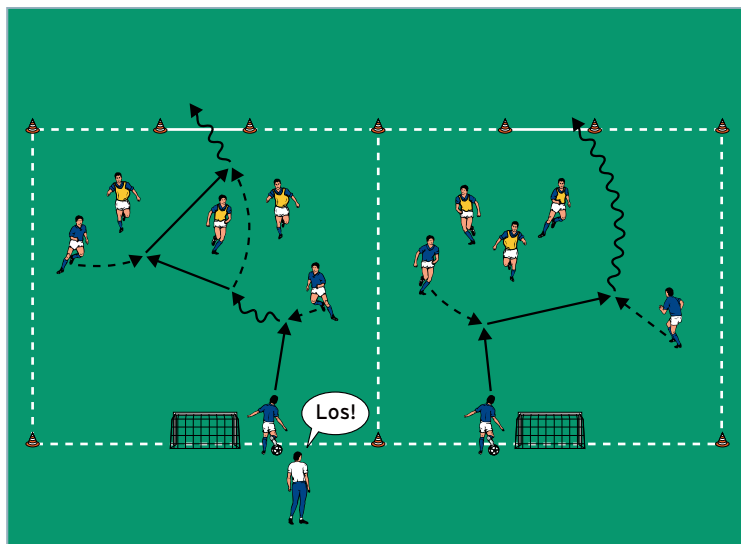
- Der Zuspieler rückt zum 2 gegen 2 nach.
- Der Angreifer lässt das Zuspiel einmal klatschen und läuft sich erneut frei.
- Der Angreifer versucht, über die Linie zu dribbeln, die Verteidiger kontern auf das Minitor.

## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler regelmäßig wechseln.
- Jede Aktion dauert maximal 20 Sekunden.
- Nach 5 Minuten tauschen die Teams die Aufgaben.

## HAUPTTEIL 2: Eroberungsduell II

von Mario Vossen (03.05.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- In jedem Feld 2 Angreifer und 3 Verteidiger postieren
- Jeweils 1 Angreifer stellt sich mit Bällen neben dem Minitor auf

### Ablauf

- Auf Kommando des Trainers erhalten die Angreifer das Zuspiel und versuchen, über die Linie zu dribbeln.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf das Minitor.
- Die Verteidiger, die zuerst einen Treffer erzielen, erhalten 1 Punkt.

### Variationen

- Punkte, die von den Angreifern erzielt werden, zählen dreifach.
- Der Zuspieler rückt zum 3 gegen 3 nach.
- Die Angreifer spielen auf das Minitor, die Verteidiger kontern über die Dribbellinie.

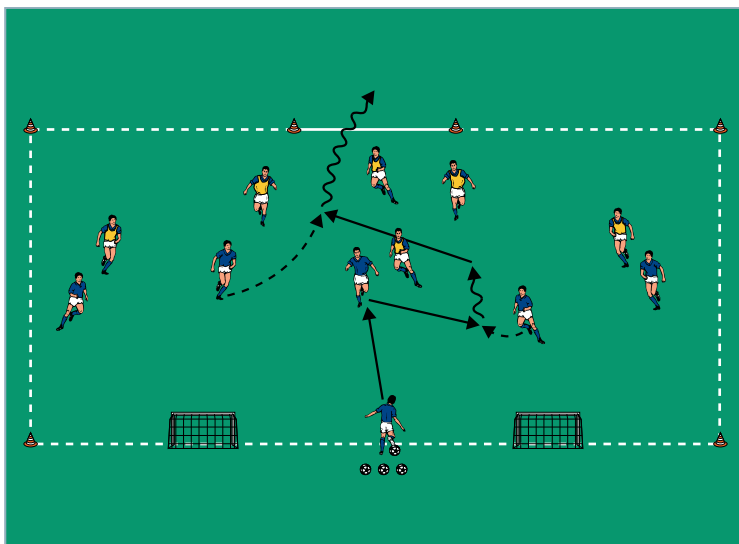
### Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger versuchen, möglichst schnell eine 2-gegen-1-Situation herzustellen. Dabei postieren sie sich so, dass der Ballführer keine Abspielmöglichkeit hat.
- Als Verteidiger entschlossen attackieren, aber Fouls vermeiden.
- Als Passempfänger das Zuspiel möglichst direkt in offener Stellung mitnehmen.

# SCHLUSSTEIL:

## 5 gegen 6

von Mario Vossen (03.05.2016)



### Organisation

- Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie 2 Minitorer und gegenüber eine Dribbellinie errichten
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Angreifer und Verteidiger benennen
- Die Angreifer stellen 1 Zuspielder, der sich zwischen den kleinen Toren postiert

### Ablauf

- Der Zuspielder startet die Aktion durch einen Pass zu einem Mitspieler im Feld.
- Ziel der Angreifer ist ein Dribbling über die Dribbellinie.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die beiden Minitorer.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten. Danach die Aufgaben tauschen.

### Variationen

- Dribblings über die Linie zählen doppelt.
- Der Zuspielder darf zum 6 gegen 6 ins Feld nachgehen.
- Der Zuspielder darf sich auf der Grundlinie bewegen und als zusätzlicher Anspieler agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Den Anspieler in jeder Spielunterbrechung tauschen.
- Die Verteidiger ziehen sich bei jeder Spieleröffnung zurück, um bei einer Balleroberung Raum nach vorne zu haben.
- Mit möglichst wenig Kontakten spielen.
- Bei Balleroberung zielstrebig nach vorne spielen.
- Bei Ballverlust nicht absinken, sondern direkt versuchen, ihn zurückzuerobern.