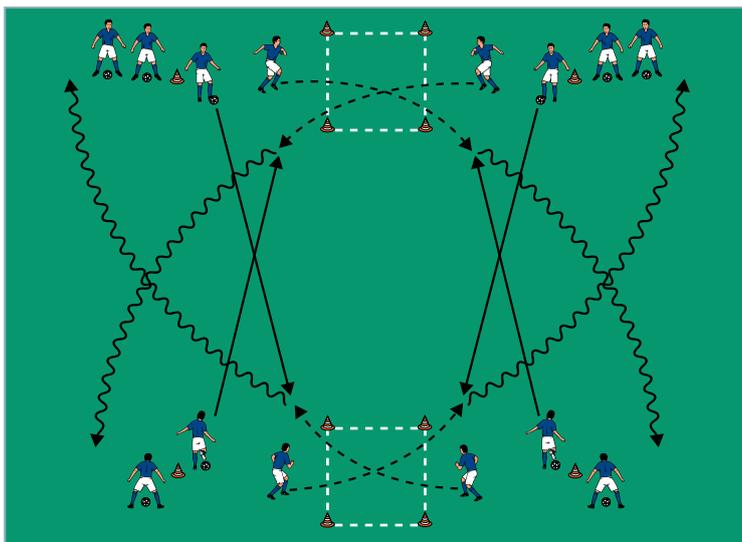


# AUFWÄRMEN 1:

## Aufgaben in Mini-Feldern

von Klaus Pabst (15.11.2016)



### Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf 2 Seitenlinien gegenüber jeweils ein 5 x 5 Meter großes Mini-Feld markieren
- Die Spieler an die Hütchen verteilen, wobei nur die jeweils ersten Spieler keinen Ball haben

### Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und durchlaufen das Mini-Feld.
- Nach Durchlaufen des Mini-Feldes fordern sie ein Zuspiel vom nächsten Spieler am Hütchen diagonal gegenüber und nehmen zu diesem Hütchen an und mit.

### Variationen

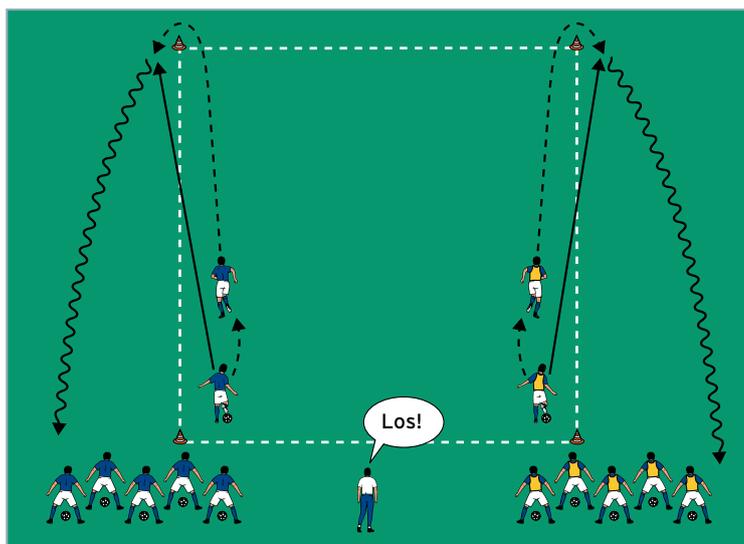
- Sich in den Mini-Feldern einmal voreinander drehen.
- Sich gegenseitig einmal in den Mini-Feldern umlaufen.
- Sich gegenseitig einmal in den Mini-Feldern mit eingehakten Armen umlaufen.
- Sich gegenseitig einmal in den Mini-Feldern mit Schulterkontakt umlaufen.
- Die Bälle zuwerfen und fangen.

### Tipps und Korrekturen

- Stets schon vor dem Start zum Mitspieler orientieren, der nach Durchlaufen des Mini-Feldes zuspielt.
- Nach jedem Zuspiel stimmen sich die jeweils ersten Spieler gegenseitig ab und starten gleichzeitig zum Lauf durch die Mini-Felder.
- Nach Durchlaufen der Mini-Felder direkt Blickkontakt zum Zuspieler suchen und das Zuspiel fordern.
- Bei der Ballmitnahme orientieren, in freie Räume dribbeln und Mitspielern ausweichen.

# AUFWÄRMEN 2: Verteidiger-Staffel

von Klaus Pabst (15.11.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen
- Die Teams an 2 Hütchen nebeneinander verteilen, wobei nur der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

## Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler jedes Teams, umlaufen das Hütchen gegenüber, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln zum Hütchen zurück.
- Der nächste Spieler startet, sobald er zugespielt hat.
- Welches Team absolviert zuerst 4 komplette Durchgänge?

## Variationen

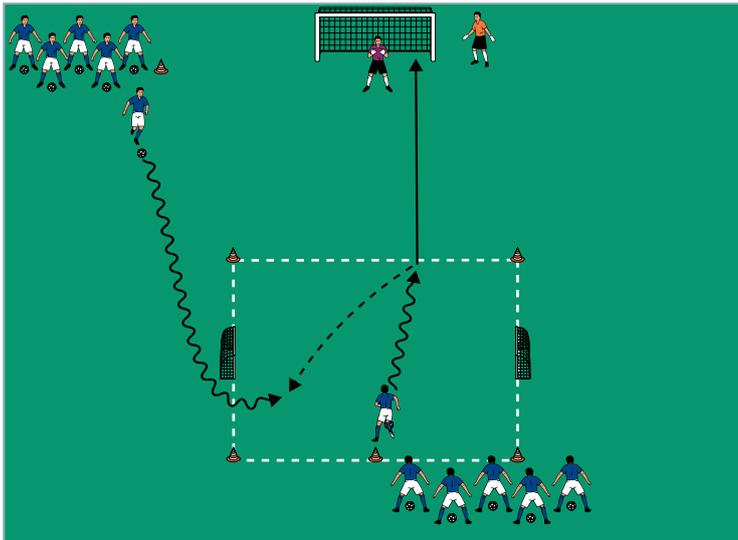
- Rückwärts um das Hütchen gegenüber laufen.
- Vorwärts/rückwärts/vorwärts mit Drehungen um das Hütchen gegenüber laufen.
- Seitwärts um das Hütchen gegenüber laufen.
- Im Seitgalopp um das Hütchen gegenüber laufen.
- Die Bälle zuwerfen und fangen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Bälle nur bei Blickkontakt zuspielen, sobald der Spieler das Hütchen umlaufen hat.
- Die Spieler das Hütchen diagonal gegenüber umlaufen lassen. Dabei orientieren, Mitspielern ausweichen und Bälle nur bei freiem Passweg zuspielen.
- Nach dem letzten absolvierten Durchgang setzen sich die Spieler hin, damit der Sieger festgestellt werden kann.

# HAUPTTEIL 1: Einzel verteidigen

von Klaus Pabst (15.11.2016)



## Organisation

- 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren
- Auf jeder Grundlinie des Feldes ein Minitor aufstellen
- Mittig auf der hinteren Seitenlinie des Feldes sowie neben dem Tor jeweils ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler an jedem Starthütchen starten gleichzeitig ins Dribbling.
- Der Spieler vom Starthütchen am Feld dribbelt ins Spielfeld, schießt auf das Tor und wird Verteidiger.
- Der Spieler vom Starthütchen neben dem Tor umdribbelt das nahe Minitor und spielt als Angreifer im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf die Minitore.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

## Variationen

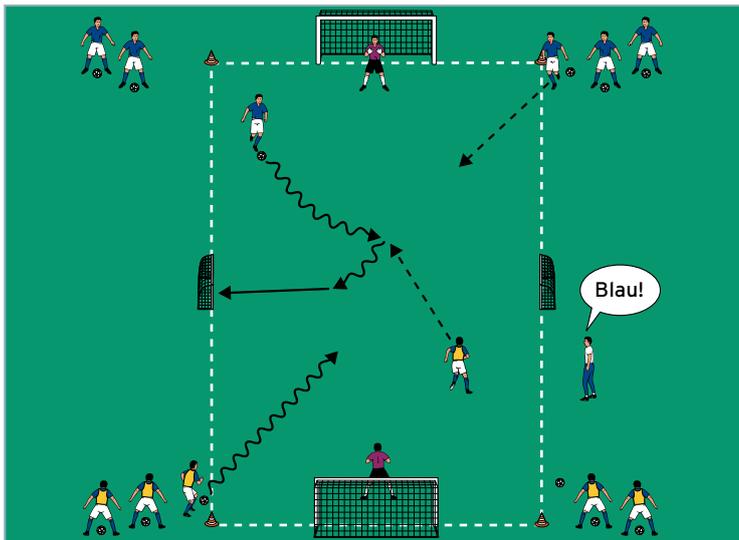
- Der Spieler vom Starthütchen neben dem Tor passt nach Umdribbeln des Minitores zum anderen Spieler und wird Verteidiger.
- Wie zuvor, nur nun trägt der Spieler den Ball in der Hand und wirft zum anderen Spieler hoch zu.

## Tipps und Korrekturen

- Die Distanzen der Starthütchen zum Spielfeld so wählen, dass der erste Spieler zunächst zielgenau und konzentriert auf das Tor schießen kann.
- Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- Trifft ein Spieler im 1 gegen 1 sehr schnell, dem anderen Spieler noch einen Konterangriff erlauben.
- Die beiden Torhüter wechseln sich nach jedem Durchgang im Tor ab.

## HAUPTTEIL 2: Mit Partner verteidigen

von Klaus Pabst (15.11.2016)



### Organisation

- Ein 15 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter und auf jeder Seitenlinie ein Minitor aufstellen
- In jeder Spielfeldecke ein Starthütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an jeweils 2 Starthütchen nebeneinander verteilen

### Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Team aufruft.
- Der erste Spieler des aufgerufenen Teams von einem Starthütchen dribbelt ins Feld und spielt gegen den ersten Spieler vom anderen Team am Starthütchen diagonal gegenüber im 1 gegen 1 auf die Minitore.
- Sobald ein Spieler einen Treffer erzielt, kommen die Mitspieler von den anderen Starthütchen zum 2 gegen 2 auf die Tore ins Feld, wobei der Mitspieler des Torhüters eindribbelt.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler innerhalb der Teams nach jedem Durchgang.

### Variationen

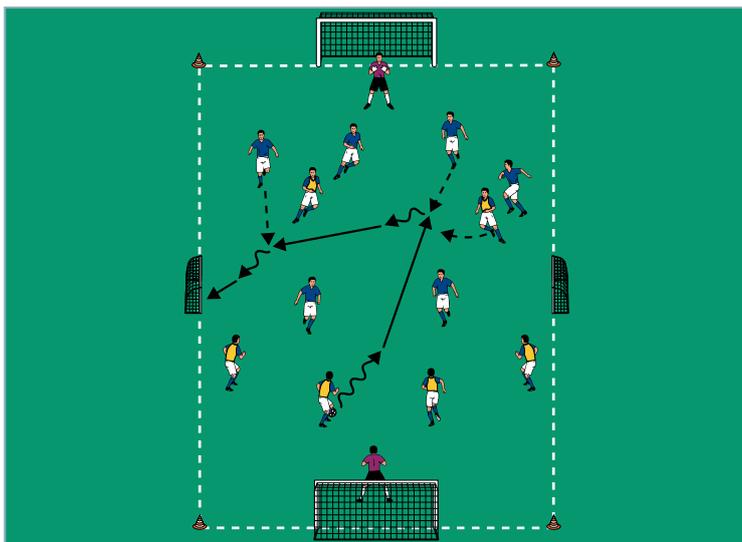
- Der Spieler mit Ball spielt zunächst zum Gegner flach zu.
- Der Spieler mit Ball wirft zunächst zum Gegner hoch zu.

### Tipps und Korrekturen

- Erzielen die Spieler im 1 gegen 1 keinen Treffer, ruft der Trainer ein Team auf, dessen Spieler zum 2 gegen 2 eindribbelt.
- Im 2 gegen 2 greifen die Spieler stets auf das Tor gegenüber von ihren Starthütchen an.
- Die Torhüter spielen im 2 gegen 2 mit den jeweiligen Verteidigern zusammen, können ins Spiel einbezogen werden und spielen gehaltene Bälle zu den Mitspielern wieder ein.
- Als Trainer die Spieler zum 1 gegen 1 so aufrufen, dass jeder Spieler ungefähr gleich oft Angreifer und Verteidiger ist.

# SCHLUSSTEIL: Konter-Tore

von Klaus Pabst (15.11.2016)



## Organisation

- Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter und auf jeder Seitenlinie ein Minitor aufstellen
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen

## Ablauf

- Spiel 6 gegen 6 plus Torhüter.
- Jede Mannschaft verteidigt ein Tor und kann bei Ballgewinn auf das gegnerische Tor sowie beide Minitor kontern.
- Jeder Treffer beim Tor und bei einem Minitor zählt 1 Punkt.
- Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

## Variationen

- Je einen Wechsel-Spieler bestimmen, der bei gegnerischem Ballbesitz das Spielfeld verlässt, so dass die Abwehr in Unterzahl agiert.
- Je einen Wechsel-Spieler bestimmen, der bei eigenem Ballbesitz das Spielfeld verlässt, so dass die Abwehr in Überzahl agiert.
- Je 2 Wechsel-Spieler bestimmen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Teams beispielsweise im 3-2-1 auf dem Feld postieren und aus der Formation geordnet verteidigen.
- Nach einem Ballgewinn schnell umschalten, den Ball im Team behalten und direkt aus dem Druck zu einem Tor herausspielen.
- Die Torhüter ins Spiel einbeziehen und gegebenenfalls regelmäßig wechseln.
- Die Position der Minitor variieren und diese auch mal auf der Grundlinie postieren.