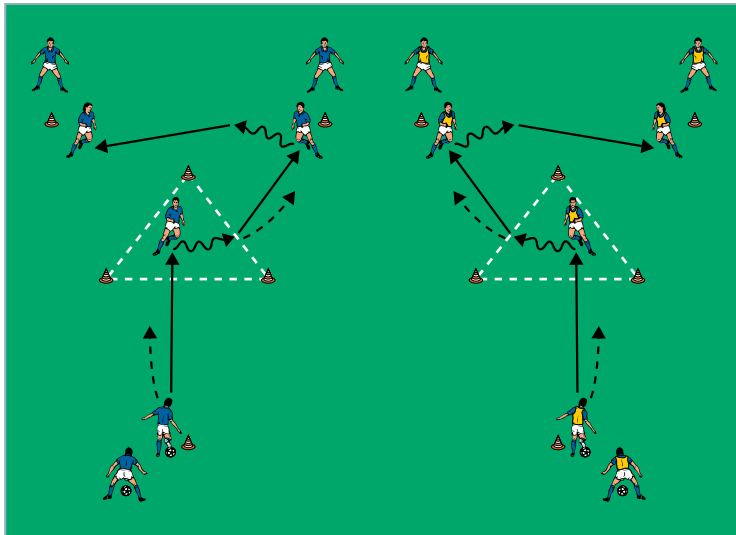


AUFWÄRMEN 1: Doppel-Dreiecke I

von André Schubert (09.09.2014)



Organisation

- Zwei 15 Meter lange Dreiecke nebeneinander markieren
- Jeweils ein 4 Meter langes Dreieck mittig positionieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung aufteilen

Ablauf

- A passt in das kleine Dreieck zu B, der das Zuspiel kontrolliert und über eine der beiden Seiten dribbelt, die nicht überspielt wurden.
- B passt zu C am nächstgelegenen Hütchen.
- C nimmt mit und spielt zu D.
- D startet den nächsten Ablauf.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

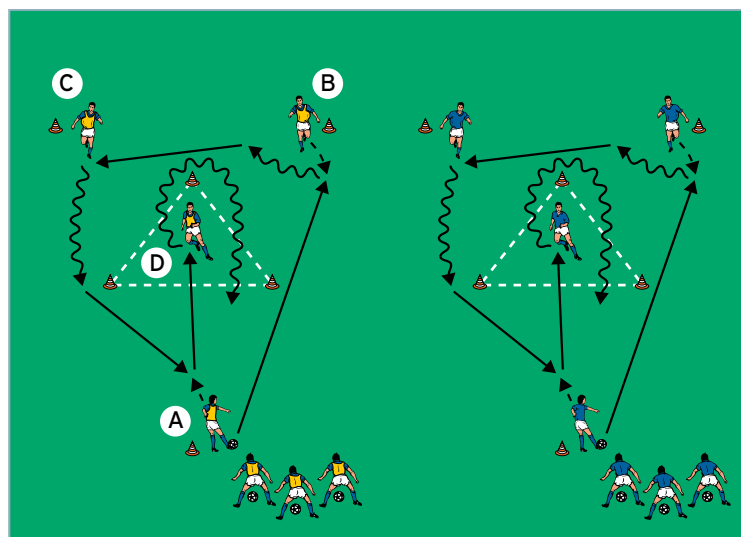
- Der Trainer erteilt Kontaktvorgaben.
- Im kleinen Dreieck führt der Spieler eine beliebige Finte (Schere, Übersteiger usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Im kleinen Dreieck als Passempfänger stets eine offene Grundposition einnehmen und klar andeuten, wohin das Zuspiel erfolgen soll.
- Nur Flachpässe erlauben.
- Die Passhärte dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

AUFWÄRMEN 2: Doppel-Dreiecke II

von André Schubert (09.09.2014)



Organisation

- Der Grundaufbau bleibt bestehen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Einen Wettbewerb ausführen: Auf ein Trainerkommando passt A jeweils zu C, der mitnimmt und weiter zu D spielt.
- D verarbeitet das Zuspiel und passt zu A.
- A passt daraufhin zu B ins kleine Dreieck.
- B umdribbelt das hintere Hütchen und spielt abschließend zurück zu A.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- Positionswechsel nach jeder Aktion durchführen.

Variationen

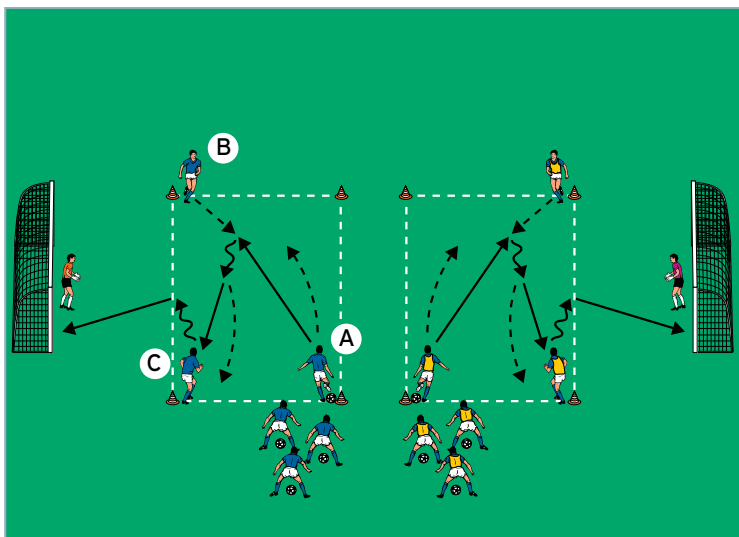
- Der Trainer variiert mit Kommandos die Spielrichtung.
- Der erste Passgeber wechselt im Uhrzeigersinn.
- Bevor der Spieler das Hütchen umdribbelt, führt er eine beliebige Finte (Schere, Körpertäuschung usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Beim Passempfänger auf seitliches Absetzen vom Hütchen achten.
- Stets mit mindestens 2 Kontakten spielen, um die Ballkontrolle zu schulen.
- Nur Flachpässe sind erlaubt.

HAUPTTEIL 1: Flache Zuspiele I

von André Schubert (09.09.2014)



Organisation

- Jeweils 1 großes Tor 20 Meter vor zwei 15 x 15 Meter breiten Quadraten markieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen

Ablauf

- A passt flach zu B, der mitnimmt und zu C spielt.
- C nimmt in die Bewegung mit und schießt nach einem kurzen Tempodribbling auf das Tor.
- Positionswechsel nach jedem Durchgang.

Variationen

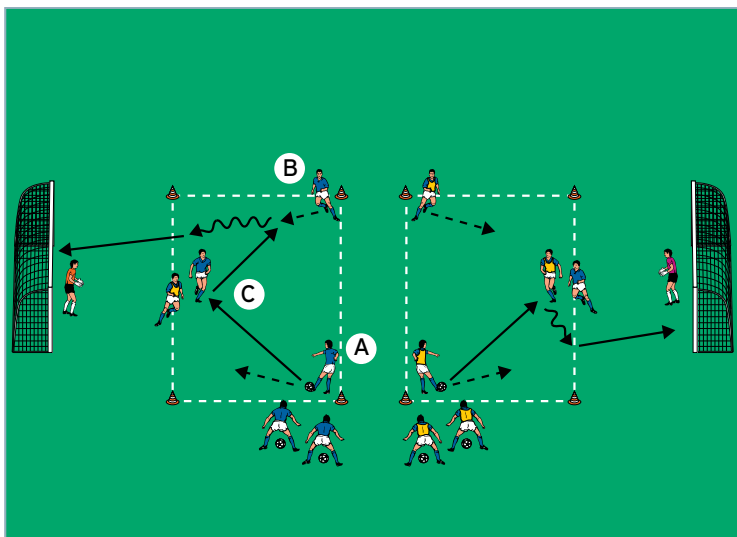
- Einen Wettbewerb organisieren: Welches Team erzielt mehr Tore?
- Die Mannschaften tauschen nach 5 Durchgängen die Felder.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- Auf eine offene Grundposition bei B achten.
- B passt stets mit dem zweiten Ballkontakt zu C.
- C führt das Dribbling in hohem Tempo aus.

HAUPTTEIL 2: Flache Zuspiele II

von André Schubert (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Pro Feld 1 Verteidiger benennen
- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen

Ablauf

- A spielt einen flachen Pass zu B, der mitnimmt und zusammen mit A im 2 gegen 1 gegen den Verteidiger bis zum Torabschluss spielt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken A und B jeweils eine Position weiter.
- C wird nach jeweils 3 Aktionen durch einen anderen Spieler ersetzt.

Variationen

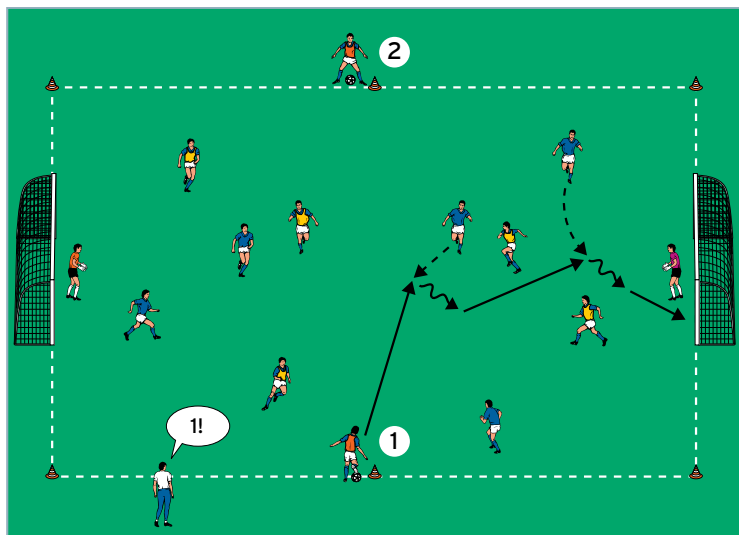
- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Die Mannschaft, die zuerst zum Torerfolg kommt, erhält 1 Punkt.
- Einen zweiten Verteidiger benennen und im 2 gegen 2 aufspielen.

Tipps und Korrekturen

- B darf als Passempfänger nicht zu A prallen lassen.
- Jeden Durchgang maximal 1 Minute andauern lassen.
- Das 2 gegen 1 innerhalb des markierten Feldes ausspielen.

SCHLUSSTEIL: Zuspiel-Abschluss

von André Schubert (09.09.2014)



Organisation

- Ein Spielfeld zwischen der Mittellinie und dem Strafraum markieren
- Auf den Grundlinien je 1 großes Tor mit Torhüter errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team postiert einen neutralen Zuspieler an einer Seitenlinie

Ablauf

- Die Mannschaften treten im 5 gegen 5 gegeneinander an.
- Auf ein Trainerkommando startet einer der Zuspieler die Aktion und passt ins Feld.
- Die weiteren Anspiele werden nur von den Zuspielern ausgeführt.

Variationen

- Die Zuspiele dürfen nur in die Angriffs- bzw. Verteidigungshälfte erfolgen.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Nur mit Flachpässen agieren.
- Durch Zuspiele in die Angriffshälfte ein schnelles Spiel erzeugen.
- Da der Trainer den jeweiligen Zuspieler vorgibt, müssen sich die Spieler stets neu orientieren.
- Ohne Ecken, Abstöße und Einwürfe spielen.
- Die Zuspieler nach einigen Durchgängen austauschen.