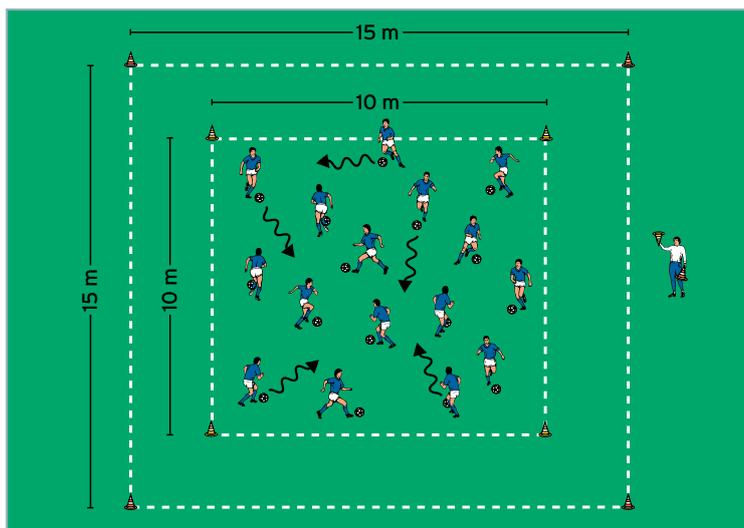


# AUFWÄRMEN 1: Dribbeln im großen und kleinen Quadrat

von Frank Engel (18.11.2014)



## Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Innenquadrat sowie ein 15 x 15 Meter großes Außenquadrat errichten und farblich kennzeichnen (z.B. rote und gelbe Hütchen)
- Der Trainer hält je 1 rotes und 1 gelbes Hütchen in der Hand
- Die Spieler mit Bällen in den Feldern postieren

## Ablauf

- Alle Spieler dribbeln frei im Außenquadrat.
- Der Trainer bestimmt ein Feld, indem er das entsprechendfarbige Hütchen hochhält (z.B. Innenquadrat).
- Daraufhin dribbeln alle Spieler kreuz und quer im Innenquadrat usw.

## Variationen

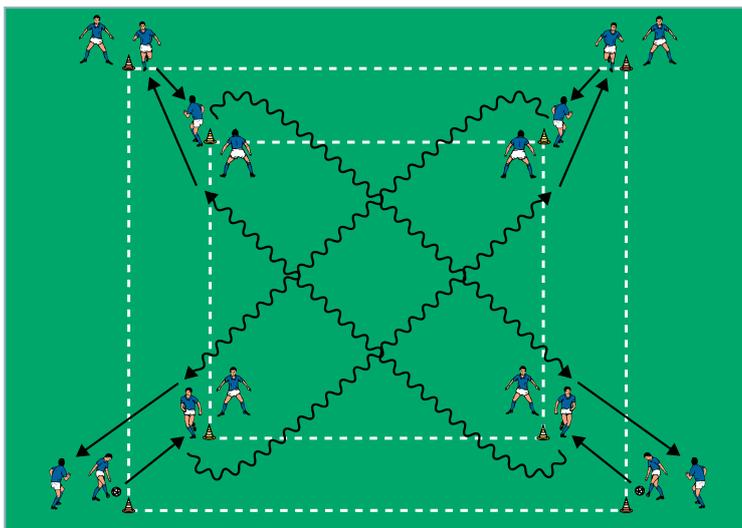
- Verschiedene Dribbelarten vorgeben: z.B. Innen-, Außenseite, Sohle usw.
- Hält der Trainer das Hütchen für das Außenquadrat in die Höhe, müssen die Spieler schnellstmöglich zu den jeweiligen Eckhütchen dribbeln und sich dort gleichmäßig verteilen.
- Im Innenquadrat zusätzlich einige Hütchen aufstellen, die umdribbelt werden müssen.

## Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten: Den Ball mit jedem Schritt berühren!
- Beidfüßig dribbeln!

## AUFWÄRMEN 2: Kreuz-Dribbling

von Frank Engel (18.11.2014)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Je 2 Spieler an jedem Hütchen postieren
- Der erste Spieler an jedem Eckhütchen des Außenquadrates hat 1 Ball

### Ablauf

- Die Spieler an den Eckhütchen des Außenquadrates passen gleichzeitig auf ihre Mitspieler an den jeweiligen Innenhütchen.
- Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und dribbeln durch das Innenquadrat zur diagonal gegenüberliegenden Seite.
- Vom Eckhütchen des Innenquadrates passen sie auf den jeweils nächsten Mitspieler am äußeren Hütchen, der sofort zurück zum inneren Hütchen prallen lässt und so die nächste Aktion startet usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen nach.

### Variationen

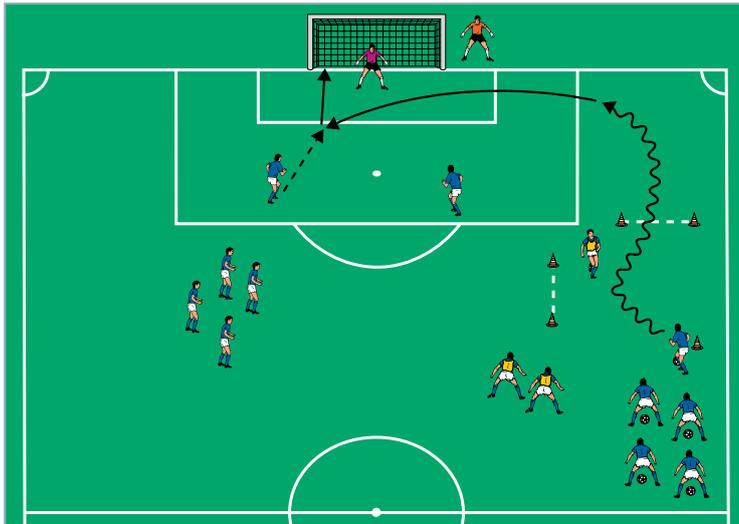
- Nur die Spieler an 2 äußeren Hütchen starten gleichzeitig.
- In der Mitte des Innenquadrates ein zusätzliches Hütchen errichten: Die Spieler, die durch das Feld dribbeln, müssen jeweils vor dem Hütchen eine Finte ausführen.

### Tipps und Korrekturen

- Auf die Genauigkeit der Pässe nach dem Dribbling achten!
- Vor dem Abspiel den Blickkontakt zum Mitspieler suchen!
- Mit möglichst hohem Tempo durch das Feld dribbeln. Trotzdem auf eine enge Ballführung achten, um Zusammenstöße mit den entgegenkommenden Spielern zu vermeiden.

# HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 am Flügel

von Frank Engel (18.11.2014)



## Organisation

- Vor einem Großtor mit Torhüter seitlich an der Strafraumgrenze 2 Hütchentore sowie 1 Starthütchen errichten (siehe Abbildung)
- 3 Stürmerpaare bestimmen und an der Strafraumgrenze postieren
- 3 Verteidiger benennen und an den Hütchentoren aufstellen
- Alle übrigen Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren

## Ablauf

- 1 Stürmerpaar und 1 Verteidiger stellen sich vor dem Tor bzw. vor den Hütchentoren auf. Alle übrigen Spieler pausieren.
- Der erste Spieler am Starthütchen dribbelt los und versucht, eines der Hütchentore im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zu durchdribbeln und anschließend im Zusammenspiel mit den beiden Stürmern im Zentrum auf das Tor abzuschließen.

## Variation

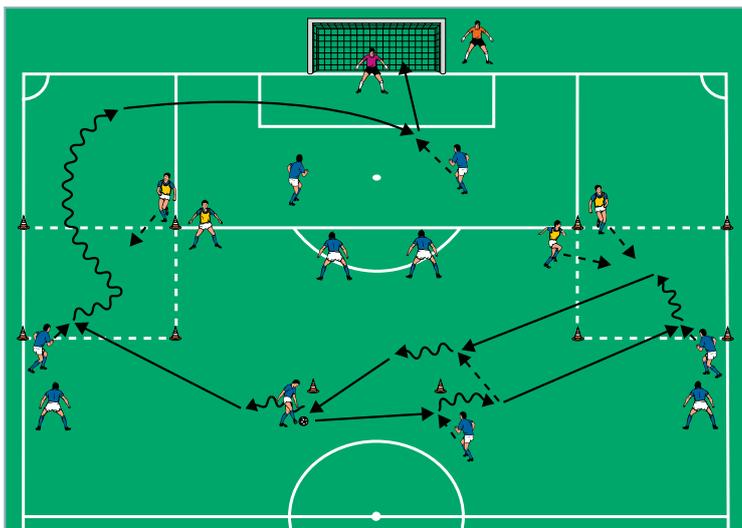
- Nach einigen Durchgängen von der jeweils anderen Seite üben.

## Tipps und Korrekturen

- Der Angreifer soll mit möglichst hohem Tempo auf den Verteidiger zudribbeln und schnell entscheiden, welches Hütchentor er durchdribbeln möchte. Entweder dribbelt der Angreifer durch das Hütchentor am Flügel und kann danach zwischen Rückpass von der Grundlinie oder präziser Flanke auf die beiden diagonal hereinstartenden Stürmer wählen oder er entscheidet sich für ein Dribbling durch das innere Hütchentor und schließt von der Strafraumgrenze selbst auf das Tor ab.
- Der Verteidiger darf den Angreifer hinter den Hütchentoren nicht weiter verfolgen.
- Auf ein diagonal versetztes Hereinstarten der beiden Angreifer achten. Sowohl den 'kurzen' als auch den 'langen' Pfosten besetzen! Dabei auch auf ein korrektes Timing achten, und die Stürmer zum mutigen Torschuss auffordern!
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

## HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 am Flügel nach Spielverlagerung

von Frank Engel (18.11.2014)



### Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Anstelle der beiden Hütchentore auf beiden Seiten des Feldes ein Quadrat errichten
- Zusätzlich im Zentrum 2 Positionshütchen aufstellen
- Je 2 Angreifer und 2 Verteidiger den Quadraten zuweisen
- 2 Stürmerpaare bestimmen und vor dem Tor aufstellen
- 2 Anspieler mit Bällen an den Positionshütchen postieren

### Ablauf

- Ein Anspieler im Zentrum startet die Aktion, indem er zum jeweils anderen Anspieler passt.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zu einem der Angreifer am Flügel weiter, der ins Quadrat an- und mitnimmt.
- Die beiden Verteidiger in dem jeweiligen Quadrat entscheiden nun eigenständig, ob sie den Außenspieler allein oder zu zweit angreifen möchten und stellen den Angreifer entsprechend.
- Der Angreifer entscheidet nun ebenfalls selbstständig, ob er den Angriff abbrechen und eine Spielverlagerung einleiten oder im 1 gegen 1 oder 1 gegen 2 am Flügel durchbrechen möchte.
- Nach einem erneuten Wechsel ins Quadrat auf der anderen Seite darf hier nur noch 1 Verteidiger angreifen.
- Gelingt es einem der Außenspieler, in Richtung Grundlinie zu dribbeln, flankt er auf die von der Strafraumlinie vor das Tor startenden Stürmer, die abschließen.

### Variationen

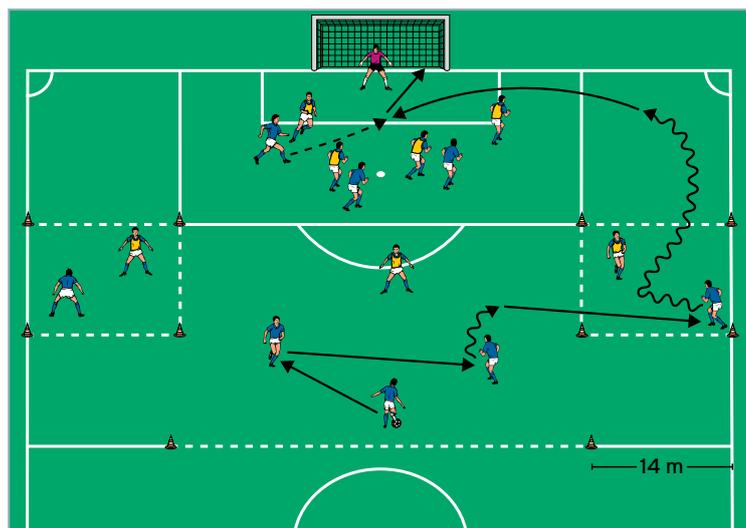
- Die Anspieler im Zentrum passen nach einem Rückpass eines Außenspielers zu einem Stürmer an der Strafraumgrenze, der auf den jeweils anderen Anspieler prallen lässt ('Spiel über den Dritten'). Dieser passt zum jeweils anderen Außenspieler weiter.
- 1 oder 2 Verteidiger im Strafraum postieren.

### Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen mit höchstmöglichem Tempo durchführen!
- Auf ein diagonal versetztes Hereinstarten der beiden Angreifer achten. Sowohl den 'kurzen' als auch den 'langen' Pfosten besetzen! Dabei auch auf ein korrektes Timing achten, und die Stürmer zum mutigen Torschuss auffordern!
- Darauf achten, dass die Ballan- und -mitnahme stets mit Blick zum Tor in einer offenen Stellung erfolgt.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Positionen regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: 8 gegen 7 plus Torhüter

von Frank Engel (18.11.2014)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich gegenüber vom Tor zwei 14 Meter breite Konterlinien errichten
- 2 Mannschaften einteilen
- Je 1 Spieler in den beiden Quadraten postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich frei im Feld

## Ablauf

- Spiel auf 1 Tor und 2 Konterlinien.
- Jede Aktion wird von der Grundlinie gegenüber vom Tor eröffnet.
- Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn zuvor mindestens einmal in eines der Flügelfelder gepasst wurde.

## Variation

- Die Flügelfelder entfernen und frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer in den Flügelfeldern haben wieder verschiedene Möglichkeiten: Entweder sie ziehen nach innen und schießen selbst auf das Tor ab, oder sie dribbeln an der Seitenlinie entlang in den Rücken der Abwehr und spielen einen Rückpass bzw. flanken vor das Tor.
- Darauf achten, dass über beide Außenzonen gleichermaßen angegriffen wird.
- Die Spieler auf die Bedeutung eines geschickten Wechsels zwischen einem sicheren Kombinationsspiel im Zentrum und einem schnellen Spiel über die Flügel hinweisen.