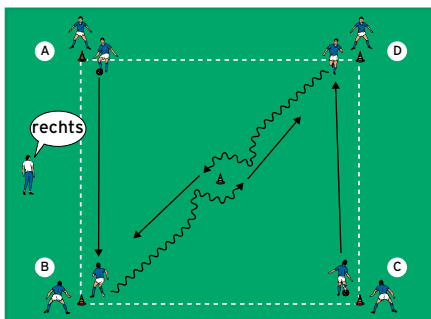


AUFWÄRMEN 1: Finten-Spiegel

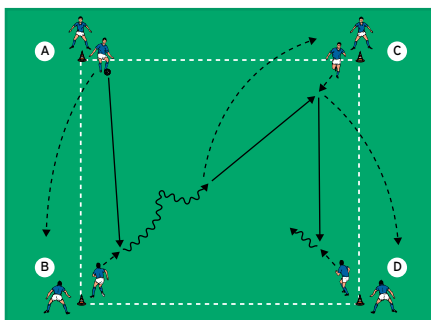
von Christian Wück (24.02.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat errichten, und 1 weiteres Hütchen in der Mitte des Feldes aufstellen
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- A und C passen gleichzeitig zu den jeweils gegenüber postierten Spielern.
- Diese nehmen zum mittleren Hütchen an und mit.
- Auf ein Trainerkommando "Rechts"/"Links" führen die Spieler eine frei wählbare Finte in die vorgegebene Richtung aus.
- Anschließend passen sie diagonal zu B bzw. D, die den Ablauf von der anderen Seite starten usw.

Feld 2

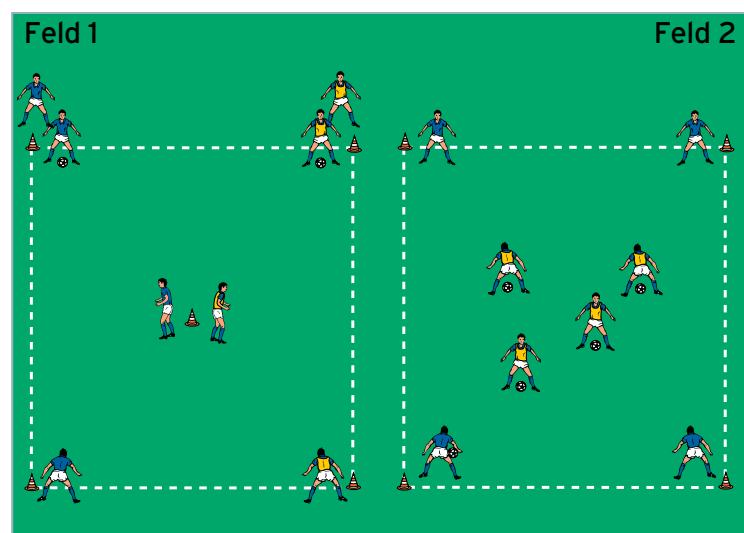
- Die Spieler verteilen sich an den Hütchen.
- A passt zu B, der diagonal ins Feld mitnimmt und eine Finte ausführt.
- Anschließend passt B zu C, der direkt auf D weiterleitet.
- D nimmt ebenfalls ins Feld an und mit und führt eine Finte aus.
- Anschließend passt er auf A, der direkt auf B prallen lässt usw.
- Die Spieler laufen ihrem Abspiel auf die jeweils nächste Position nach.

Tipps und Korrekturen

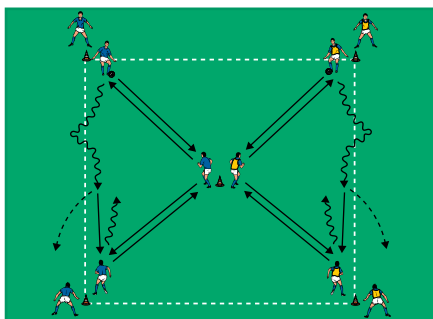
- In Feld 1 möglichst von beiden Seiten gleichzeitig beginnen. Gegebenenfalls auf ein Trainerkommando starten.
- Die Spieler die Finten zunächst frei wählen lassen. Nach einigen Durchgängen nicht nur die Richtung, sondern auch die Finten vorgeben.

AUFWÄRMEN 2: Dreiecks-Staffel

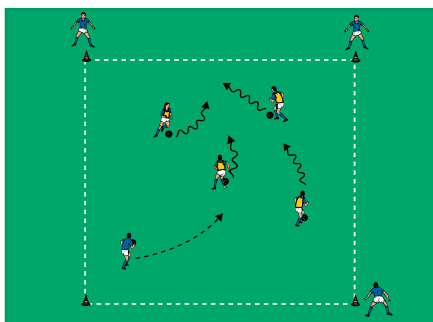
von Christian Wück (24.02.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und an jeweils 2 Hütchen gegenüber aufstellen.
- Jedes Team benennt 1 Anspieler, der sich am mittleren Hütchen postiert.
- Auf ein Trainerkommando passt der Startspieler zum Anspieler, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- Anschließend nimmt der Startspieler nach vorne an und mit und führt eine Finte aus.
- Danach passt er zum Spieler gegenüber, der ebenfalls zum Anspieler spielt usw.
- Welches Team ist zuerst fertig?

Feld 2

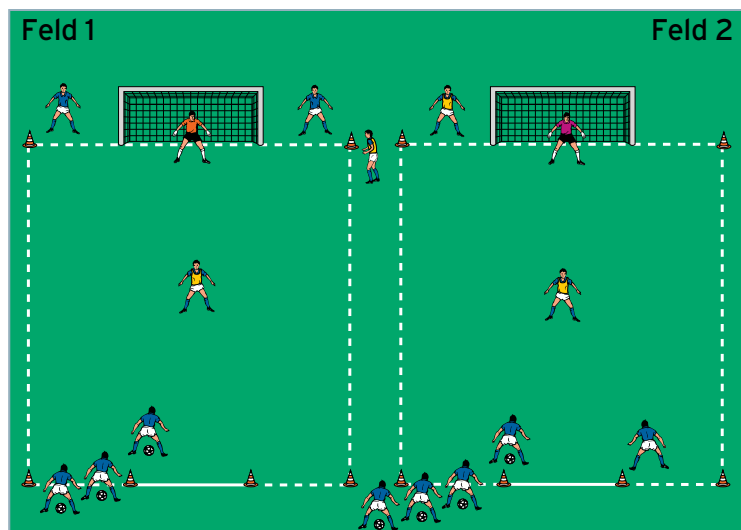
- 2 Mannschaften bilden (Läufer und Fänger).
- Die Läufer dribbeln im Feld.
- Die Fänger verteilen sich an den Eckhütchen, 1 Fänger mit Ball.
- Der erste Fänger startet mit dem Ball in der Hand und versucht, den Ball eines Läufers aus dem Feld zu spielen.
- Anschließend wirft er zu einem Mitspieler, der ebenfalls startet usw.
- Welches Team spielt zuerst alle 4 Bälle aus dem Feld?

Tipps und Korrekturen

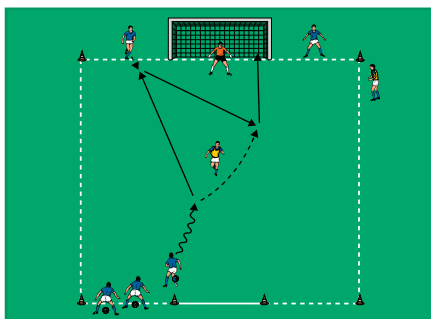
- In beiden Feldern werden die Spieler spielerisch auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit, das offensive 1 gegen 1, vorbereitet.
- In Feld 1 sollen sie flüssig in die Bewegung mitnehmen und eine Finte in das Dribbling einbauen.
- In Feld 2 lernen sie Ausweichbewegungen mit Ball.
- Die Anspieler in Feld 1 nach jedem Durchgang wechseln.

HAUPTTEIL 1: 1 gegen 1 mit Anspieler I

von Christian Wück (24.02.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 großen Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- In beiden Feldern Angreifer und Verteidiger benennen

Ablauf

Feld 1

- 2 Angreifer als Anspieler seitlich vom Tor postieren. 1 Verteidiger im Feld.
- Der Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, sich im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durchzusetzen.
- Dabei darf er die beiden Anspieler einbeziehen.
- Allerdings zählen Treffer, die ohne Hilfe der Anspieler erzielt werden, doppelt.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er über die Hütchenlinie.
- Die Verteidiger nach jeweils 2 Aktionen wechseln.

Feld 2

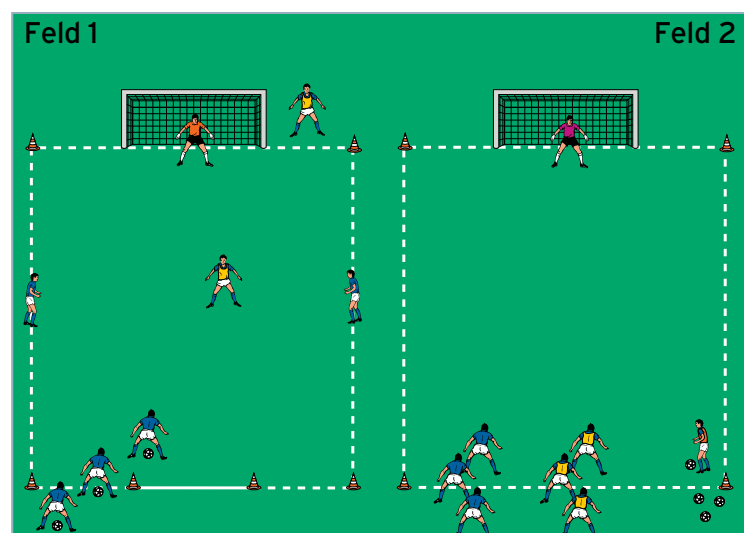
- 1 Angreifer mit und 1 ohne Ball nebeneinander am Hütchentor postieren.
- Der Angreifer mit Ball passt zu seinem Mitspieler, der ins Feld zum 1 gegen 1 gegen den Verteidiger an- und mitnimmt.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er über die Hütchenlinie.
- Die Verteidiger nach jeweils 2 Aktionen wechseln.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 startet der Angreifer aus einem frontalen 1 gegen 1 im Zentrum mit relativ großem Abstand zum Verteidiger.
- Möglichst hohes Tempo aufnehmen!
- Den Verteidiger möglichst seitlich anlaufen, um ihn auf eine Seite zu ziehen. Hier kann er ihn gegebenenfalls mit einer geschickten Körpertäuschung auf dem falschen Fuß erwischen.
- Sollte der zielstrebige Weg zum Tor jedoch versperrt sein, kann der Angreifer mit einem Pass auf einen Anspieler neben dem Tor eine neue Situation herstellen.

HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 mit Anspieler II

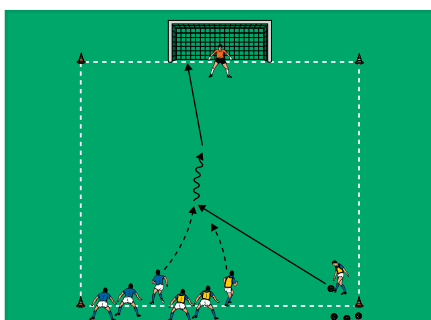
von Christian Wück (24.02.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In beiden Feldern Angreifer und Verteidiger benennen

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt Anspieler an den Seitenlinien postieren.
- Diese können ins Spiel einbezogen werden, dürfen jedoch nur direkt spielen.
- Treffer ohne Einbeziehung der Anspieler zählen doppelt!

Feld 2

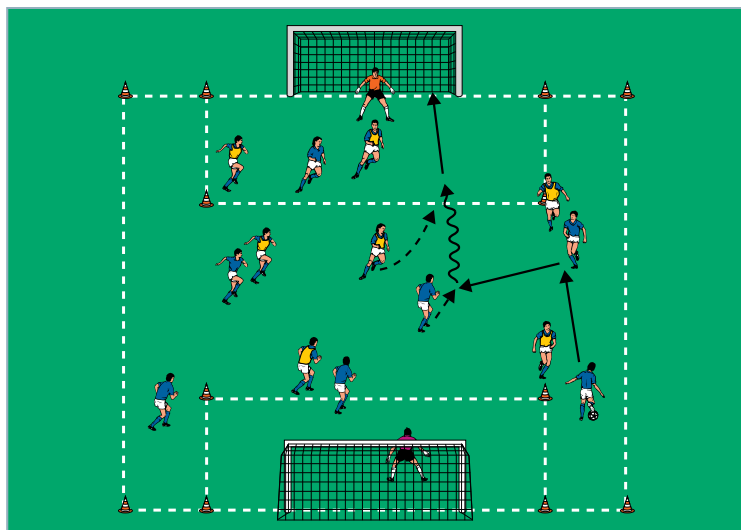
- 1 Anspieler bestimmen und am rechten/ linken Eckhütchen aufstellen.
- Die Angreifer und Verteidiger nebeneinander am Hütchentor postieren.
- Der Anspieler passt zum Angreifer, der versuchen muss, unter seitlichem Gegnerdruck zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er über die Hütchenlinie oder passt zurück zum Anspieler.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 2 werden die Spieler mit möglichst spielnahen Situationen konfrontiert. Die konkrete Aufgabenstellung simuliert ein 1 gegen 1 nach einem Pass in die 'Schnittstelle' der Abwehr.
- Um dem Angreifer einen kleinen Bewegungsvorsprung zu ermöglichen, den Verteidiger gegebenenfalls mit dem Rücken zum Tor postieren.
- Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

SCHLUSSTEIL: Dribbling-Zonen

von Christian Wück (24.02.2015)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- Vor jedem Tor 1 Zone markieren
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- 6 gegen 6.
- Gelingt es einem Spieler, in die Zone vor dem gegnerischen Tor zu dribbeln und zu treffen, so zählt dieses Tor doppelt.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

Variationen

- Nur 1 Team spielt mit Angriffszone.
- Nur das Team in Rückstand kann Bonuspunkte erzielen.
- Trifft ein anderer Spieler unmittelbar nach dem Dribbling eines Mitspielers in die Angriffszone, so zählt auch dieses Tor doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen das 1 gegen 1 in Tornähe möglichst zielstrebig anwenden.
- Die Größe der Zonen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Spieler stets dazu motivieren, das direkte 1 gegen 1 zu suchen.
- Wegen der erhöhten Intensität der zahlreichen Zweikampfsituationen, nach jeweils 5 Minuten eine kurze Pause einlegen.