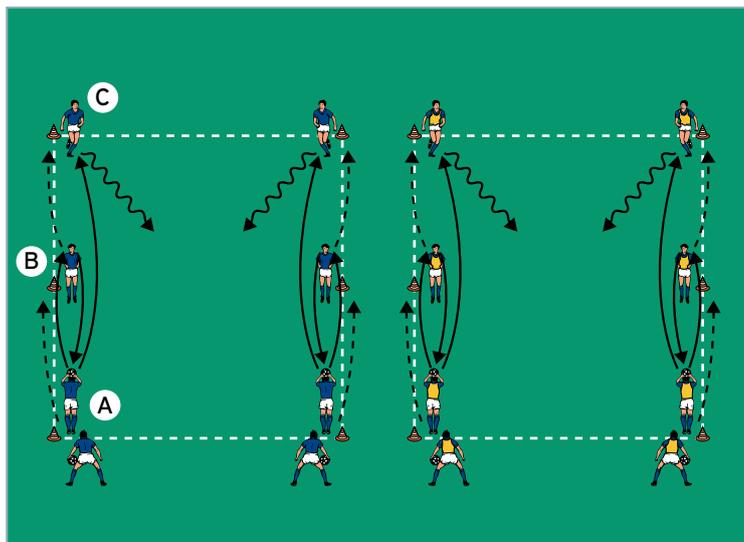


AUFWÄRMEN 1: Pendel-Kopfball

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- 2 Felder errichten und mit Hütchen Positionen markieren
- 4 Gruppen bilden und jeweils den Stationen zuweisen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- A wirft per Einwurf zu B, der zurückköpft.
- Jetzt köpft A möglichst direkt zu C, der ins Feld an- und mitnimmt und zum diagonal gegenüberliegenden Starthütchen dribbelt.
- Die anderen Spieler rücken ebenfalls eine Position weiter.

Variationen

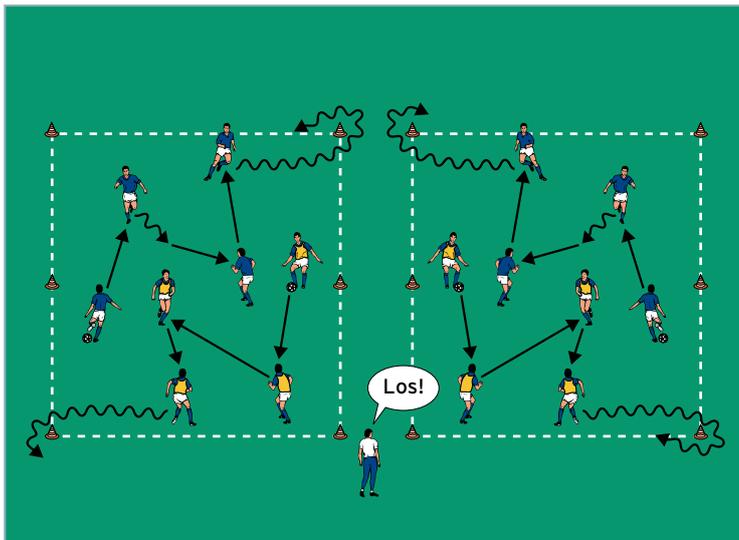
- C baut auf dem Weg zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen eine frei wählbare Finte ins Dribbling ein (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- Der diagonale Positionswechsel ist sehr wichtig, um ein effektives Aufwärmen zu garantieren.

AUFWÄRMEN 2: Hütchen-Jagd

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jeweils 2 Gruppen mit je 1 Ball in den Feldern postieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in den eigenen Reihen zu.
- Sie müssen zu jedem Spieler der jeweiligen Gruppe passen.
- Der Empfänger des dritten Passes umdribbelt eines der Hütchen und startet anschließend die nächste Kombination.
- Welche Mannschaft hat zuerst alle 6 Hütchen umdribbelt?

Variationen

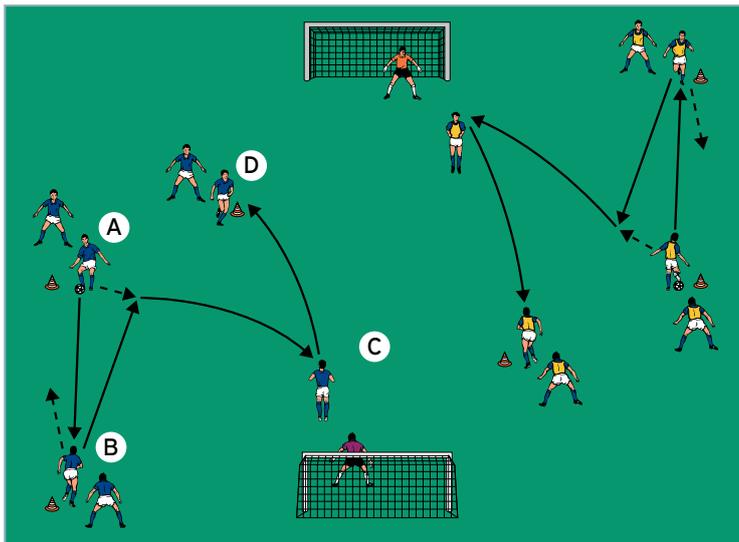
- Die Spieler müssen sich mit jeweils höchstens 3 Kontakten zupassen.
- Die Hütchen in einer vorgegebenen Reihenfolge umdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Bei jeder Passkombination muss jeder Spieler mindestens einmal angespielt werden.
- Darüber hinaus sollte jeder Spieler mindestens einmal um ein Hütchen dribbeln.
- Um die Anzahl der Kopfbälle im gesamten Trainingsverlauf im Rahmen zu halten, wurde in diesem Aufwärmteil bewusst auf Kopfbälle verzichtet.

HAUPTTEIL 1: Kopfball-Abwehr I

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- 2 Tore gegenüber aufbauen
- Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Vor beiden Toren gleichzeitig spielen: A spielt einen Doppelpass mit B und flankt vor das Tor.
- Verteidiger C versucht, die Flanke per Kopf auf D zu klären, der das Zuspiel kontrolliert und zum Starthütchen dribbelt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

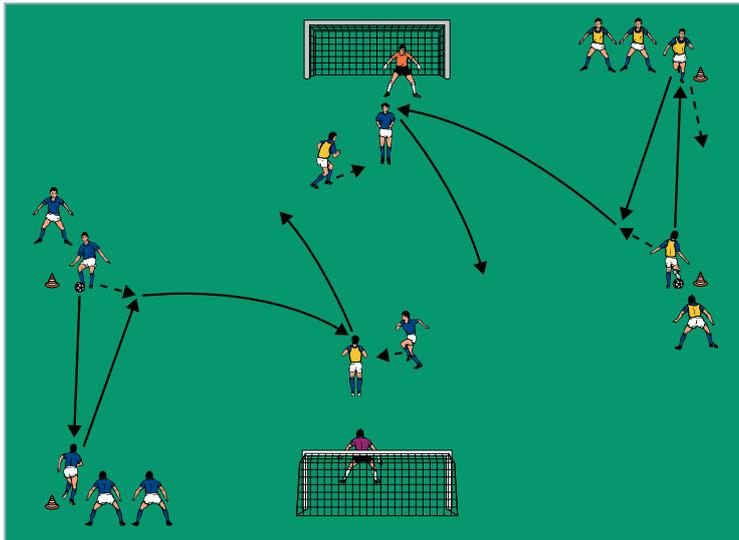
- Ohne Wandspieler B spielen: A flankt aus dem Lauf vor das Tor.
- Die Torhüter einbeziehen: D schließt nach der Kopfballabwehr auf das Tor mit Torhüter ab.

Tipps und Korrekturen

- Von Beginn an mit Torhütern spielen: Gelangen die Flanken zu nah vor das Tor, so können die Torhüter diese abfangen.
- Nach einer Weile die Seiten wechseln.

HAUPTTEIL 2: Kopfball-Abwehr II

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen weiter verwenden
- Position D entfernen
- Je 1 Verteidiger benennen, der sich bei der jeweils anderen Gruppe aufstellt

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor
- Jetzt versuchen die Angreifer, per Kopf auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Die Verteidiger versuchen, die Flanken per Kopf zu klären.
- Nach einigen Aktionen die Anspieler wechseln und die Spieler vor dem Tor wechseln die Aufgaben.

Variationen

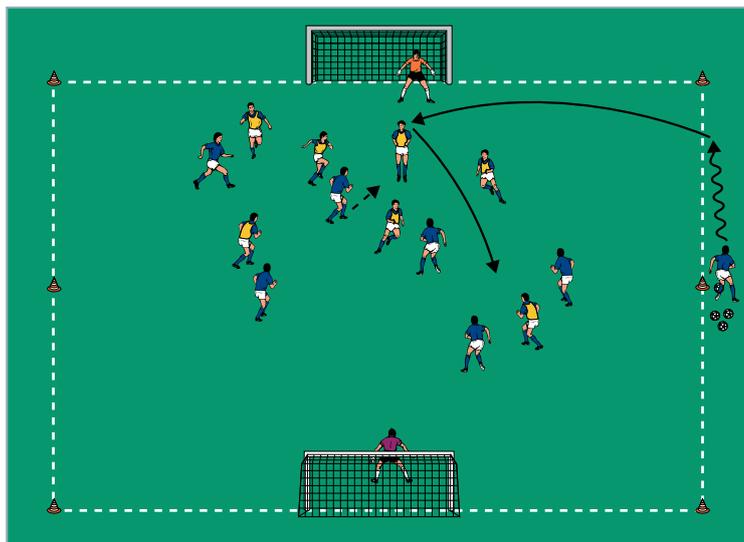
- Die Aktion läuft als Team-Wettbewerb ab: Welche Mannschaft kassiert die wenigsten Treffer?
- Vor dem Tor 1 Angreifer gegen jeweils 2 Verteidiger spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Ausgangsstellung der Angreifer variieren, damit sich die Verteidiger immer wieder neu zu den Flanken orientieren müssen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Flanken-Spiel

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Blau stellt zuerst den Anspieler und agiert als Angreifer
- Der Anspieler postiert sich mit Bällen an einer Seitenlinie

Ablauf

- Jede Aktion wird durch eine Flanke vom Anspieler gestartet.
- Blau versucht, im 6 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es Gelb, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach 3 Minuten die Aufgaben wechseln: Jetzt stellt Gelb den Anspieler usw.

Variationen

- Kopfballtore zählen doppelt.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird so lange ausgespielt, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- Da das Abwehren von Flanken im Mittelpunkt steht, agieren die Verteidiger in Überzahl.
- Insgesamt 4 Durchgänge spielen und jeweils von beiden Seiten vor die Tore flanken.