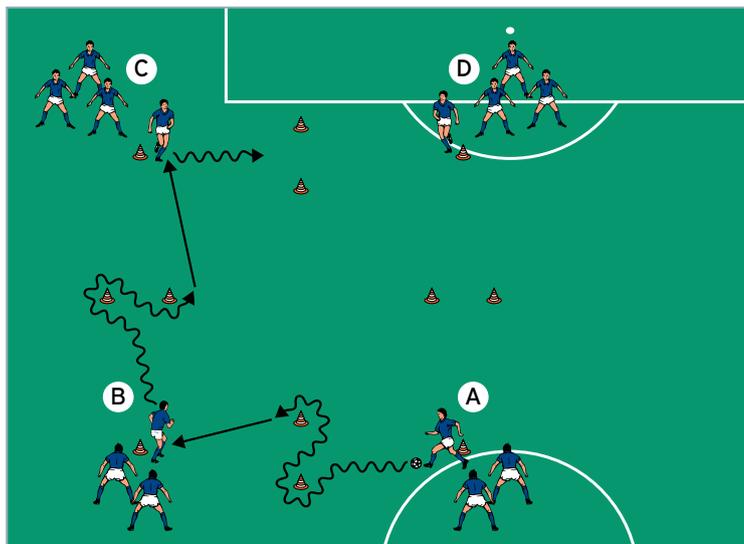


AUFWÄRMEN 1: Technikparcours I

von Armin Friedrich (17.11.2015)



Organisation

- Ein Quadrat abstecken
- Zwischen den Eckhütchen jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor aufbauen
- Die Spieler in den Ecken verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig los, umdribbeln die zentralen Hütchen in Form einer Acht und passen zum jeweils nächsten Spieler beim im Uhrzeigersinn nächsten Eckhütchen.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

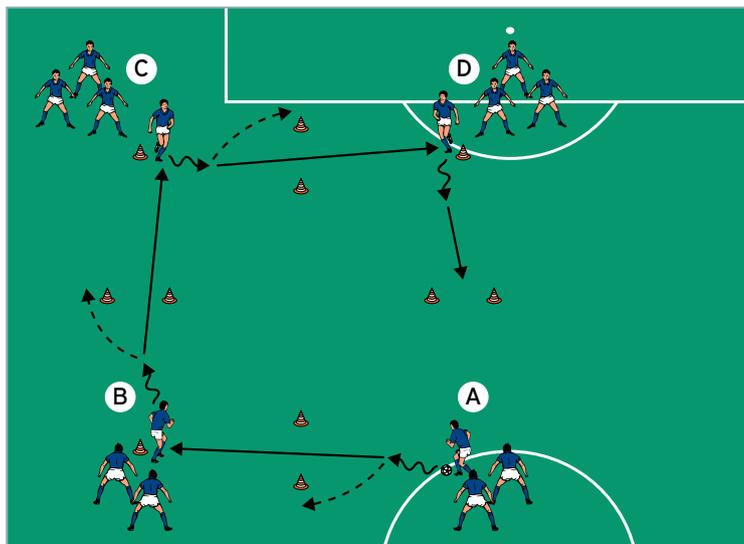
- Den Dribbelweg durch die zentralen Hütchentore fest vorgeben (z. B. von innen, von außen usw.).
- Den Ball mit der Sohle durch das Hütchentor zurückziehen.
- Mit der Innen- und Außenseite eines Fußes oder beidfüßig (nur Innen- oder Außenseite) durch die Hütchentore dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Als Passempfänger den Zuspielen leicht entgegenstarten und möglichst sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- Darauf achten, dass die Fußspitze des Standbeins beim Pass zum Mitspieler zeigt.

AUFWÄRMEN 2: Technikparcours II

von Armin Friedrich (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler passen durch die Hütchentore zum jeweils nächsten Spieler an der im Uhrzeigersinn nächsten Position.
- Diese nehmen kurz an und mit und passen weiter usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

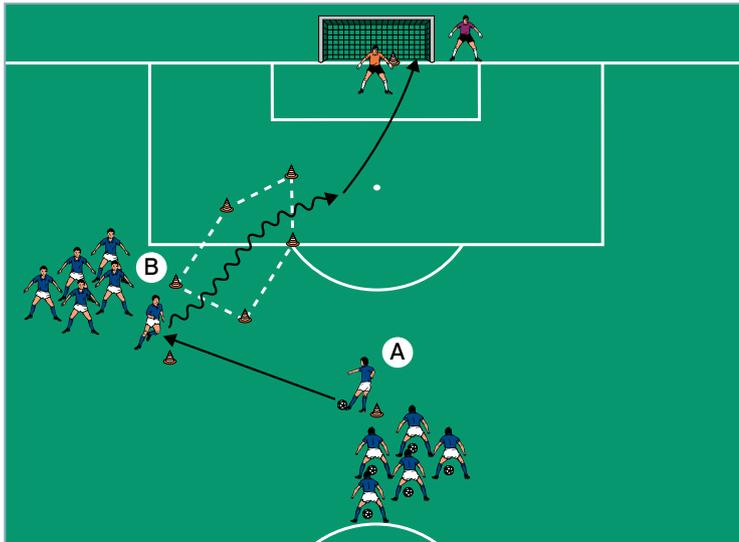
- Im Gegenuhrzeigersinn mit dem linken Fuß spielen.
- Gezielte Flugbälle mit dem Innenspann durch die Hütchentore spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe und die Position der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Darauf achten, dass die Spieler das Spielbein nach dem Zuspiel gerade nach vorne ausschwingen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss mit Effet

von Armin Friedrich (17.11.2015)



Organisation

- An der Strafraumgrenze vor einem Tor mit Torhüter ein Fünfeck markieren
- 2 Positionshütchen aufstellen
- Im Tor 1 Markierungshütchen errichten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der durch das Fünfeck mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Hier versucht er, zwischen das Markierungshütchen und den langen Pfosten zu treffen.
- Gelingt dies, so erhält der Schütze 1 Zusatzpunkt.
- Anschließend tauschen die beiden Spieler ihre Positionen und stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

Variationen

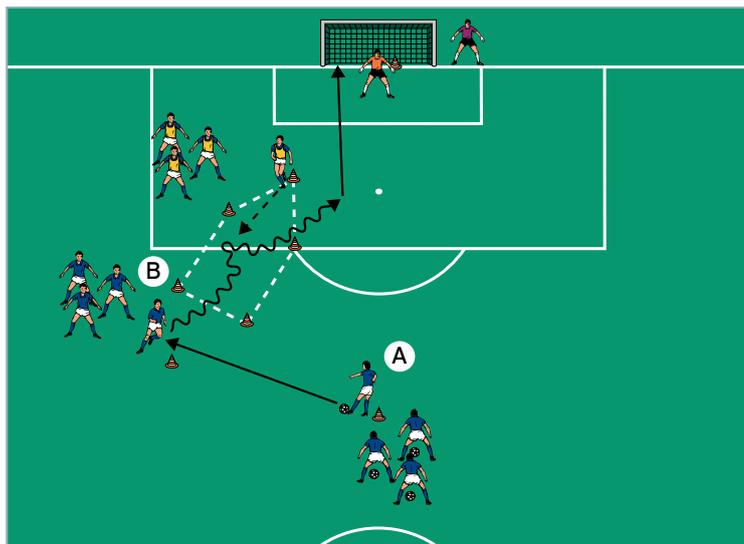
- Der Torschütze muss sofort mit dem zweiten Kontakt aus dem Fünfeck heraus abschließen.
- Über die jeweils andere Seite spielen und mit dem anderen Fuß abschließen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Als Torschütze stets versuchen, mit der Innenseite bzw. dem Innenspann gezielt auf die lange Ecke abzuschließen.
- Darauf achten, dass der Torhüter immer auf seine Ausgangsposition zurückgeht.
- Die Fußspitze des Standbeins sollte beim Torschuss stets auf das Markierungshütchen im Tor zeigen.

HAUPTTEIL 2: 1 gegen 1 und Torschuss mit Effet

von Armin Friedrich (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Zusätzlich Verteidiger bestimmen und seitlich vom Fünfeck aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nehmen die Passemphänger B ins Fünfeck an und mit, versuchen, im 1 gegen 1 über eine der hinteren Linien zu dribbeln und schießen auf das Tor mit Torhüter ab.
- Gelingt ein Treffer zwischen Markierungshütchen und langem Pfosten, so erhält der Schütze 1 Zusatzpunkt.
- Anschließend tauschen der Passgeber und der Torschütze die Positionen und Aufgaben und stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

Variationen

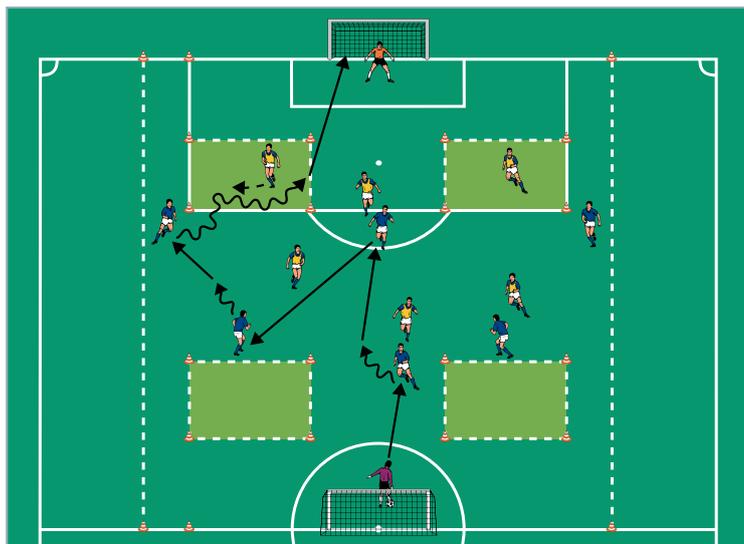
- A darf zum Torabschluss mit vor das Tor rücken.
- Über die jeweils andere Seite spielen.

Tipps und Korrekturen

- Der Ballbesitzer soll versuchen, den Verteidiger im Fünfeck mit einem fintenreichen Dribbling auszuspielen.
- Dribbelt er dabei über die rechte Linie schließt er mit rechts, bei einem Dribbling über die linke Linie mit links ab.
- Die Verteidiger dürfen nur innerhalb des Fünfecks agieren und den Schützen beim Torschuss nicht behindern.
- B geht mit höchstem Tempo ins 1 gegen 1.
- Nach dem Überdribbeln der hinteren Linie sofort abschließen.
- Dabei möglichst flach und gezielt schießen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Schusszonen-Spiel

von Armin Friedrich (17.11.2015)



Organisation

- Ein 55 x 50 Meter großes Feld abstecken
- Auf den Grundlinien je 1 Großtor aufstellen
- Vor den Toren 4 Schusszonen markieren
- 2 Teams einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Gültige Treffer können nur von innerhalb der Schusszonen erzielt werden.

Variationen

- Die Verteidiger dürfen die Schusszonen nicht betreten.
- Gültige Treffer können von überall erzielt werden. Treffer aus einer der Schusszonen zählen jedoch dreifach.
- Die Schusszonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe der Schusszonen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die vollständige Breite des Feldes nutzen. So können Außenspieler, die in Ballbesitz gelangen, leicht diagonal in die Schusszonen dribbeln, um auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Beim Torabschluss möglichst präzise in die Ecken schießen.