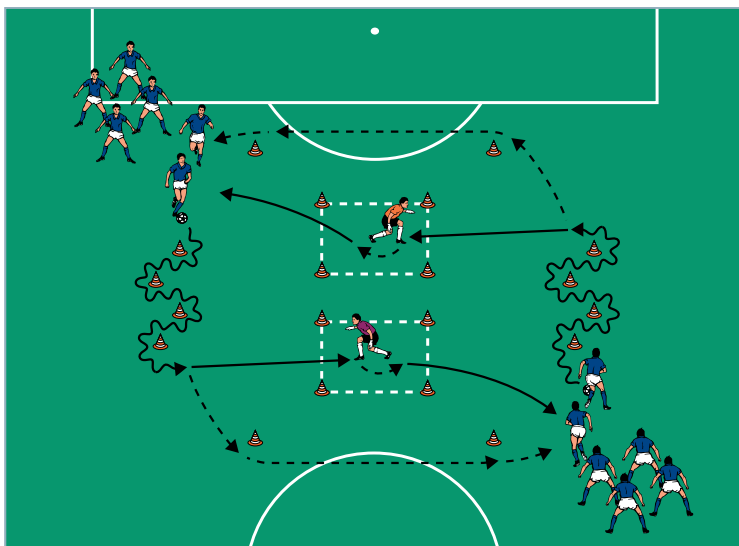


AUFWÄRMEN 1:

Technikparcours zum Torwart I

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Einen Technikparcours mit 2 Quadraten für die Torhüter markieren
- Die Feldspieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Ballbesitzer umdribbeln die Hütchen im Slalom, passen im Gegenurzeigersinn flach zu den Torhütern und stellen sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.
- Die Torhüter nehmen die Bälle auf und rollen zu den jeweils nächsten Spielern auf der anderen Seite ab.
- Die Passempfänger nehmen ebenfalls in den Dribbelparcours mit usw.

Variationen

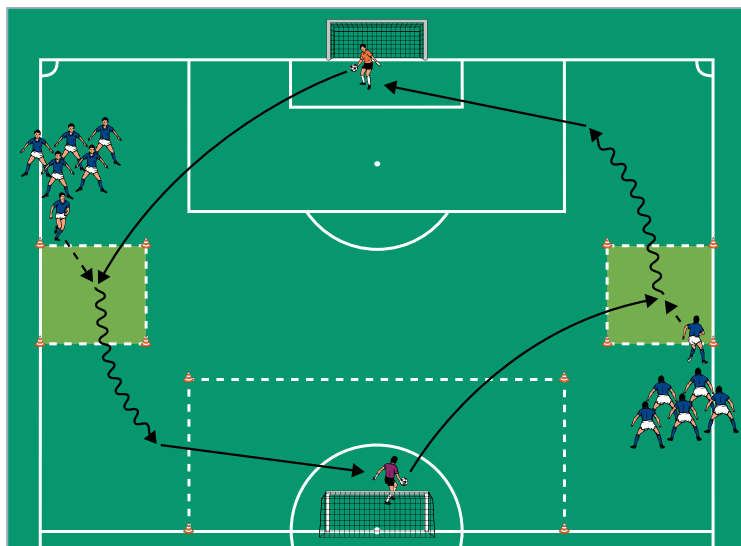
- Die Passgeber führen auf ihrem Weg zur jeweils anderen Seite verschiedene Geschicklichkeitsübungen aus (z. B. Skippings, Sidesteps usw.).
- Die Spielrichtung wechseln und im Uhrzeigersinn zuspieren.
- Als Torhüter hoch zur jeweils anderen Seite abwerfen, so dass die Passempfänger mit der Brust an- und mitnehmen müssen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst flach zuspieren und abrollen. Die Anforderungen dann kontinuierlich steigern (siehe Variationen).
- Beim Wechsel der Spielrichtung mit dem jeweils anderen Fuß zuspieren.
- Auf eine korrekte Technik beim Abrollen/Abwerfen achten.

AUFWÄRMEN 2: Technikparcours zum Torwart II

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Von der Mittellinie aus einen zweiten Strafraum markieren und auf der Mittellinie ein zweites Großtor aufstellen
- Jeweils seitlich mittig ein 12 x 12 Meter großes Abwurf Feld abstecken
- Die Feldspieler auf die beiden Abwurf Felder aufteilen

Ablauf

- Die Torhüter starten mit einem Abwurf in das Abwurf Feld.
- Dort nehmen die Spieler in die Bewegung mit, dribbeln in Richtung Grundlinie und passen dann quer zum Torhüter.
- Dieser nimmt den Ball auf, dreht sich und wirft auf zur anderen Seite ab.
- Die Spieler stellen sich jeweils in ihrer Gruppe hinten an.

Variationen

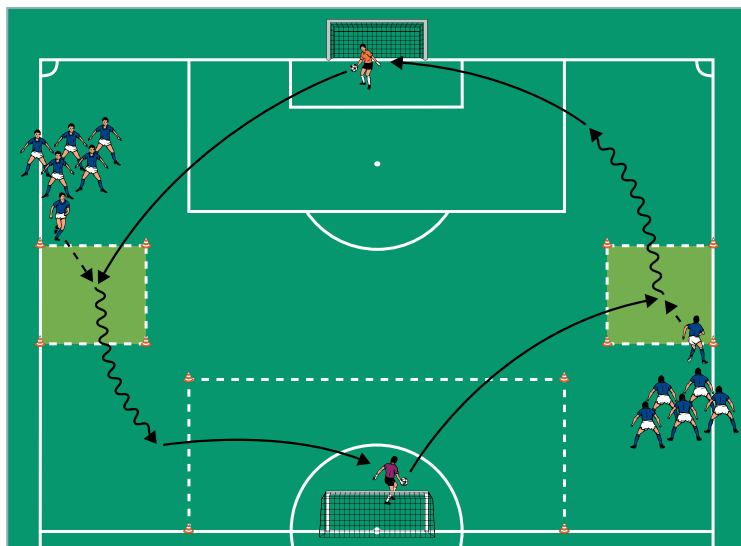
- Die Richtung ändern und die Torhüter mit dem linken Arm abwerfen lassen.
- Den Ball zum Torwart chippen, so dass dieser ihn in der Luft fangen kann.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass der Ball flach beim Feldspieler ankommt.
- Die Feldspieler nehmen direkt in die Vorwärtsbewegung an und mit.

HAUPTTEIL 1: Flanken abfangen I

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden

Ablauf

- Die beiden Torhüter starten mit einem Abwurf ins Abwurf Feld.
- Dort nehmen die Spieler in die Vorwärtsbewegung mit, dribbeln zur Grundlinie und flanken präzise in die Hände des Torhüters.
- Die Spieler bleiben stets auf ihrer Seite.

Variationen

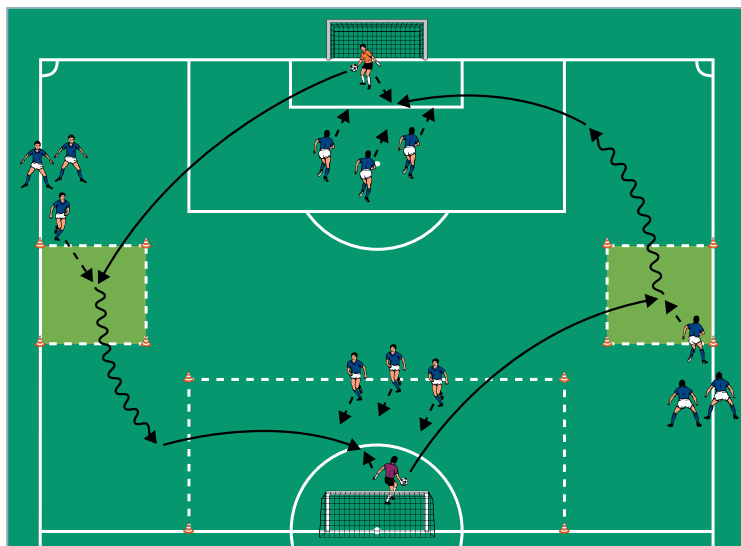
- Die Übung im Uhrzeigersinn durchführen und die Spieler mit dem linken Fuß flanken lassen.
- Die Flanken etwas weiter vor das Tor bringen, so dass der Torhüter rauslaufen muss.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter zum aktiven Herauskommen ermutigen.
- Den Abwurf schnell und präzise einfordern.
- In den Toren Ersatzbälle bereithalten.

HAUPTTEIL 2: Flanken abfangen II

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau nicht verändern
- Vor den Toren jeweils 3 Angreifer aufstellen

Ablauf

- Gleicher Ablauf wie in Hauptteil 1.
- Die Torhüter starten mit einem Abwurf in das Abwurfgebiet.
- Dort nimmt der Spieler mit, dribbelt zur Grundlinie und flankt vor das Tor.
- Im Strafraum starten die Angreifer in die Flanke.
- Der Torhüter fängt die Flanke ab und leitet direkt den nächsten Angriff auf der anderen Seite ein.
- Die drei Angreifer bleiben stets vor dem Tor.
- Die Flankengeber bleiben auf ihrer Seite.
- Nach einiger Zeit die Positionen tauschen.

Variationen

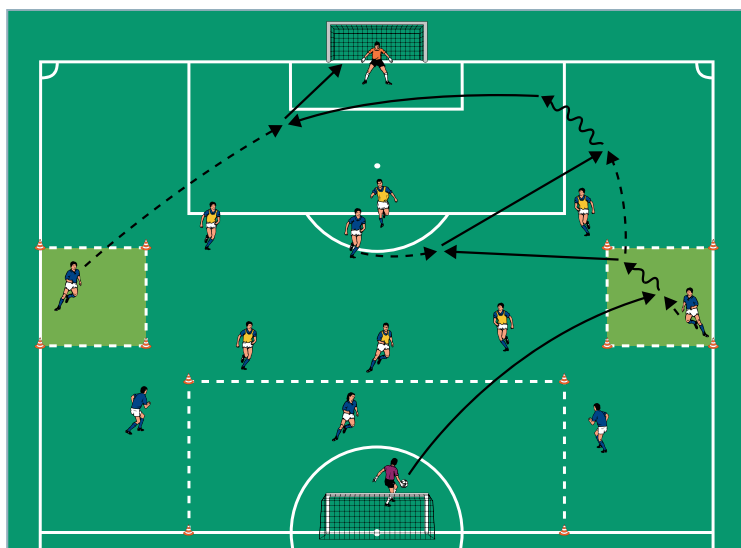
- Die Abwurfelder etwas nach vorne verlagern (neben die Strafräume).
- Den Hauptteil 2 ebenfalls mit dem Abwurf im Uhrzeigersinn starten und mit dem linken Fuß flanken lassen.

Tipps und Korrekturen

- Auf die Belastung der Torhüter achten und gegebenenfalls Pausen einlegen.
- Den Abwurf schnell ausführen.
- Die Torhüter sollen sich gegen die drei Angreifer durchsetzen und die Flanke abfangen.

SCHLUSSTEIL: 6 gegen 6 – Spieleröffnung durch Abwurf

von Frank Engel (17.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Team zu je 6 Spielern bilden und im Feld aufstellen

Ablauf

- Die Mannschaften treten im 6 gegen 6 gegeneinander an.
- Jeder Angriff starten durch einen gezielten Abwurf ins Abwurf Feld, in dem bis zur Ballannahme nicht verteidigt werden darf.
- Danach freies Spiel.

Variationen

- Die Abwurfzone dreifach vergrößern und auch in ihr verteidigen lassen.
- Treffer zählen nur nach Flanke.
- Nach dem Abwurf in ein Feld, muss noch in das andere gepasst werden, bevor frei gespielt werden darf.
- Abwurfelder entfernen – freies Spiel.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Abwurf schnell kombinieren und zielstrebig zum Tor spielen.
- Immer wieder den diagonalen Weg zur Grundlinie suchen.
- Die Torhüter zum Herauslaufen auffordern.