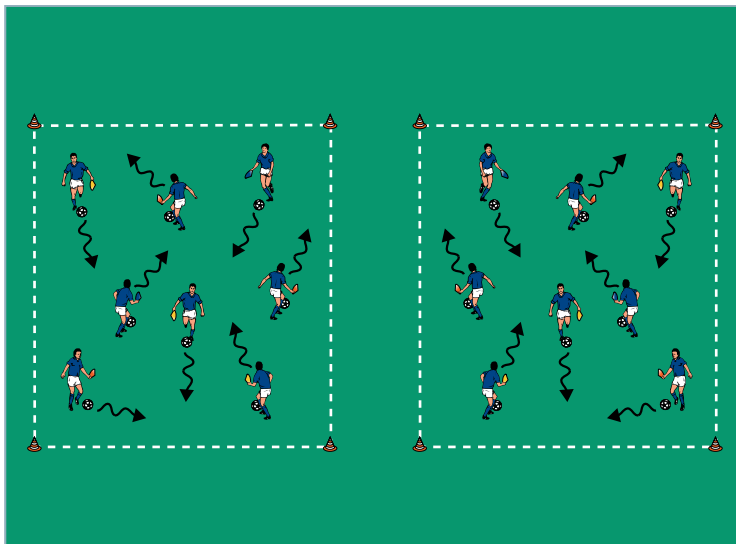


AUFWÄRMEN 1: Hütchen-Tausch

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- 2 Felder markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Jeder Spieler erhält 1 farbiges Hütchen und 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln durch das Feld und führen vorgegebene Zusatzaufgaben aus:
- Rot: Mit frei wählbaren Finten dribbeln.
- Gelb: Mit verschiedenen Kappbewegungen die Richtung wechseln.
- Weiß: Beim dribbeln häufig die Sohle einsetzen.
- Die Hütchen sowie die betreffenden Aufgaben beim Dribbeln gegenseitig tauschen.

Variationen

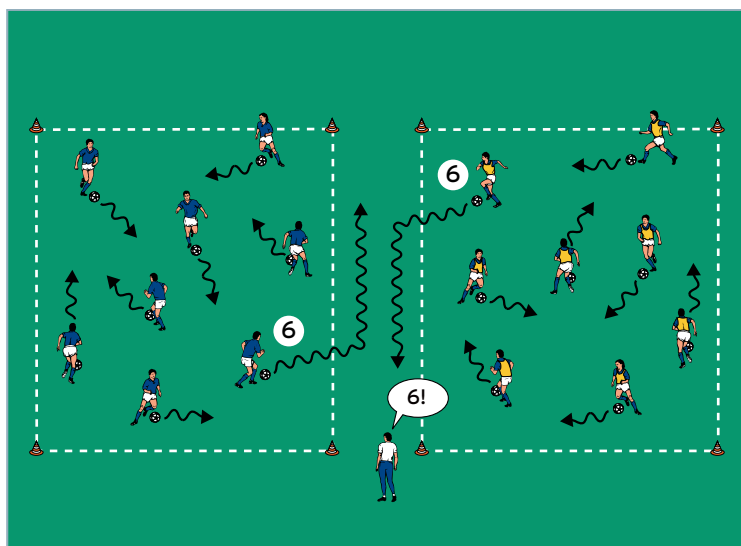
- Der Trainer gibt per Handzeichen das Dribbeltempo vor.
- Auf ein Trainerkommando die Hütchen wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen die Aufgaben für etwa 20 Sekunden ausführen, ehe sie den nächsten Hütchentausch vornehmen.
- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.

AUFWÄRMEN 2: Tempo-Mitte

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jeder Spieler erhält 1 Ball und 1 Nummer

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch die Felder.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in den Zwischenraum.
- Dort dribbeln sie 5 Sekunden mit maximalem Tempo, ehe sie in ihr Feld zurückdribbeln.
- Anschließend ruft der Trainer die jeweils nächsten Spieler auf usw.

Variationen

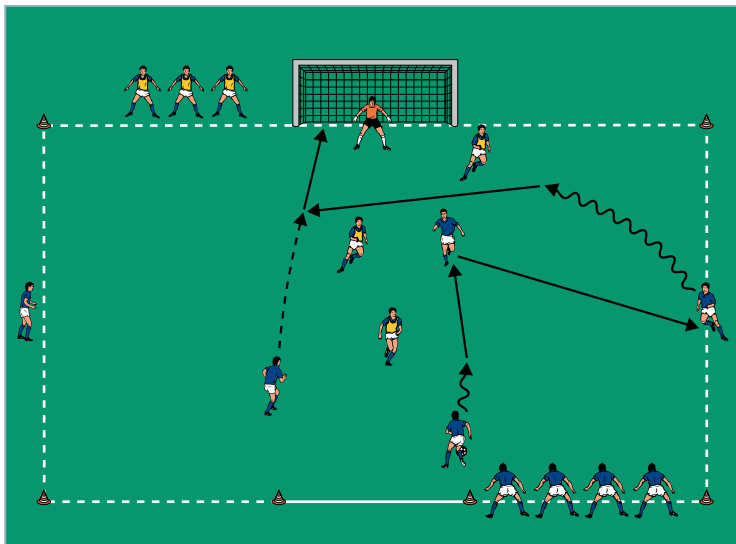
- Die aufgerufenen Spieler lassen ihren Ball liegen, sprinten in den Zwischenraum und laufen dort 5 Sekunden lang mit zahlreichen Richtungswechseln kreuz und quer, ehe sie zu ihrem Ball zurückkehren und weiterdribbeln.
- Im Zwischenraum verschiedene Zusatzaufgaben ausführen (z. B. 10-mal jonglieren).
- Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst wieder sein Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Der Ablauf ist bewusst sehr einfach gehalten.
- Zur Vorbereitung auf den Hauptteil ist es wichtig, dass alle Spieler 3 bis 4 maximale Antritte absolvieren.
- Der Trainer kann zusätzlich leichte dynamische Dehnphasen in den Ablauf einbauen.

HAUPTTEIL 1: Linien-Spiel I

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- 2 Anspieler bestimmen, die sich an den Seitenlinien postieren und jeweils mit den Angreifern zusammenspielen
- 2 Mannschaften bilden (Angreifer und Verteidiger)
- Die Verteidiger stellen 1 Torhüter
- Je 3 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Die Angreifer starten jede Aktion von der eigenen Hütchenlinie.
- 3 gegen 3 auf das Großtor und die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- Die Angreifer dürfen die seitlichen Anspieler jederzeit einbeziehen.
- Der Anspieler, der ein Zuspiel erhält, dribbelt zum 4 gegen 3 ins Feld.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie.

Variationen

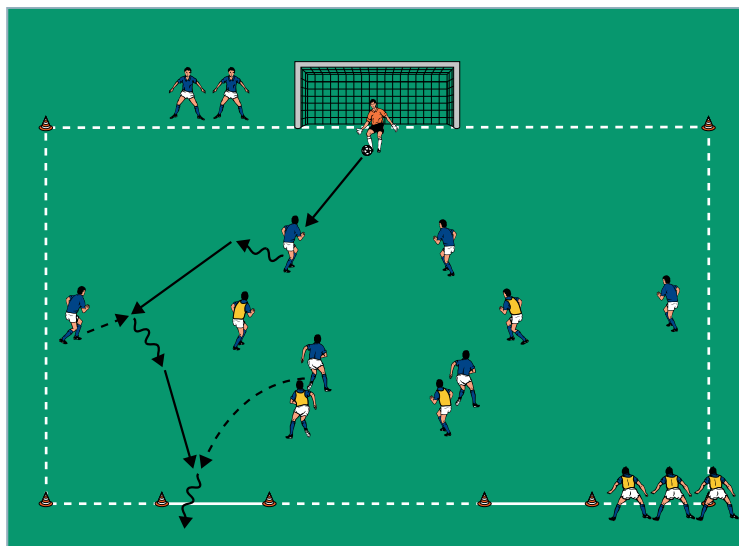
- Beide Anspieler können in den Angriff einbezogen werden (5 gegen 3).
- Beide Teams dürfen die seitlichen Anspieler einbeziehen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler verfügen an den Seiten über ausreichend Platz und können ins Feld dribbeln.
- Mit einem zielstrebigem Tempodribbling möglichst einen Gegenspieler binden und einen anderen Mitspieler freiziehen.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger schnelle und zielstrebige Konter einfordern!
- Die seitlichen Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Linien-Spiel II

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 1 Tor mit Torhüter und 2 Hütchenlinien errichten
- 2 Teams bilden
- 6 Angreifer und 4 Verteidiger im Feld postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Jede Aktion wird vom Torhüter aus gestartet.
- Die Angreifer versuchen, im 6 gegen 4 über eine der beiden Hütchenlinien zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Großtor mit Torhüter.

Variationen

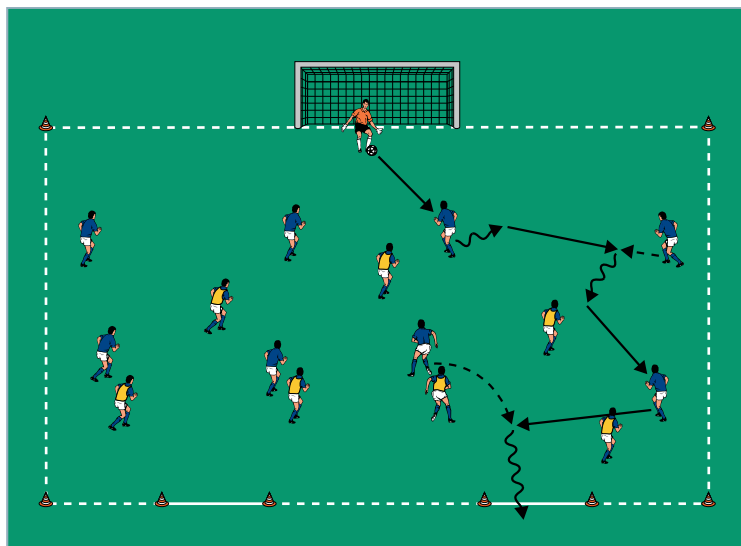
- Einen zusätzlichen Verteidiger im Feld postieren (6 plus Torhüter gegen 5).
- Die Überzahlmannschaft muss darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Verteidiger haben nach einem Ballgewinn 10 Sekunden Zeit, um auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler auf dem Feld regelmäßig mit den wartenden Spielern die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Die Dribblings über die Hütchenlinien durch ein sicheres Kombinationsspiel gezielt vorbereiten.
- Die Verteidiger sollen nach einer Balleroberung schnellstmöglich abschließen.

SCHLUSSTEIL: 8 plus Torhüter gegen 7

von Mario Vossen (08.03.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Das Feld vergrößern

Ablauf

- 8 gegen 7 auf die beiden Hütchenlinien und das Tor mit Torhüter.

Variationen

- Dribblings über die Hütchenlinien zählen doppelt.
- Die Überzahlmannschaft darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Konter der Verteidiger müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen werden.

Tipps und Korrekturen

- Zum Schluss der Trainingseinheit weitgehend frei spielen lassen.
- Die Ballbesitzer sollen versuchen, mit gezielten Dribblings Räume für ihre Mitspieler freizuziehen und im richtigen Moment abzuspielen.