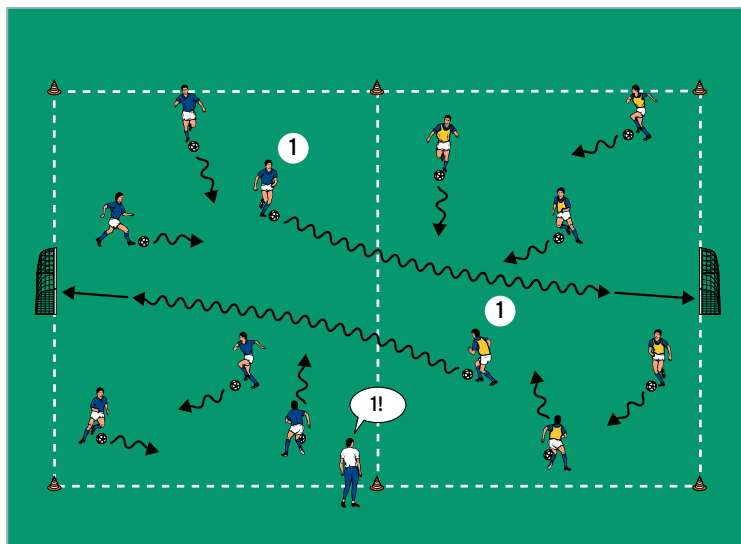


AUFWÄRMEN 1: Mini-Tore I

von Mario Vossen (05.04.2016)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf 2 Grundlinien gegenüber je 1 Mini-Tor aufstellen
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und die Spieler nummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln schnellstmöglich ins gegnerische Feld und passen in das Mini-Tor.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für sein Team.

Variationen

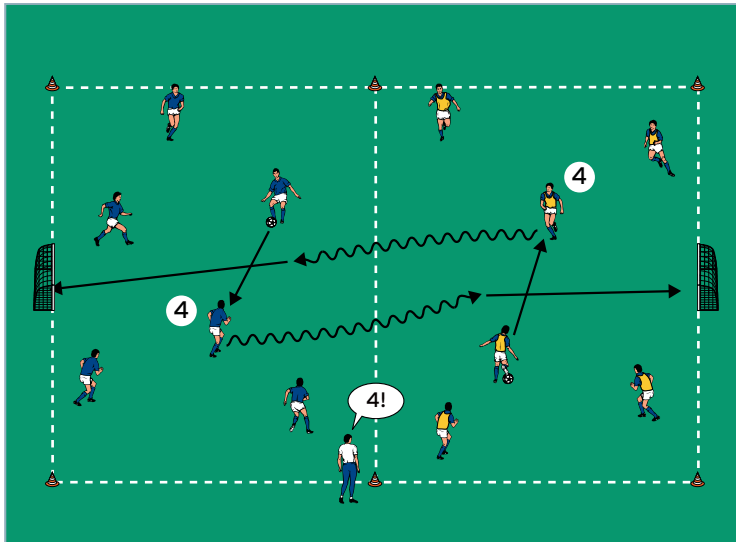
- Vor den Mini-Toren eine Zone markieren, die nicht betreten werden darf.
- Spieler, die neben das Tor schießen, absolvieren eine kleine Zusatzaufgabe.
- Nur mit rechts/links passen.

Tipps und Korrekturen

- Die komplette Breite des Feldes ausnutzen.
- Viele Richtungsänderungen und Finten ins Dribbling einbauen.
- Auf eine möglichst enge Ballführung achten.
- Möglichst flach und kontrolliert ins Mini-Tor passen.

AUFWÄRMEN 2: Mini-Tore II

von Mario Vossen (05.04.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- Jede Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die Spieler passen schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler, der anschließend ins gegnerische Feld dribbelt und hier auf das Mini-Tor abschließt.
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für seine Mannschaft.

Variationen

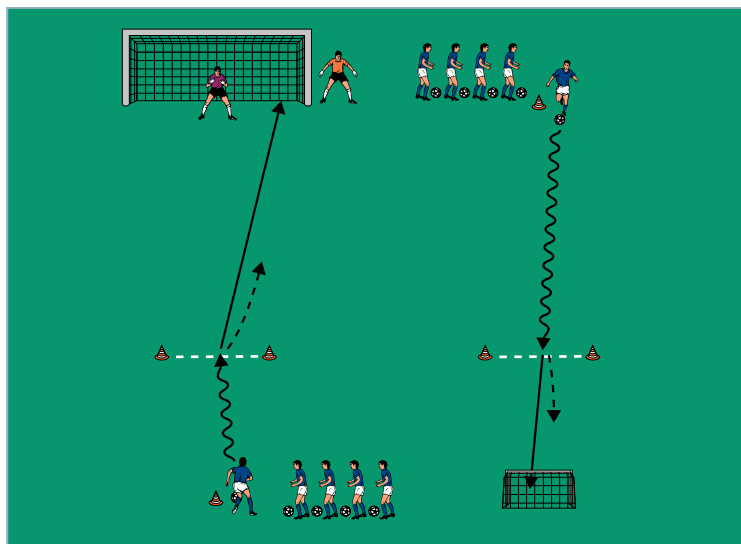
- Der Trainer ruft 2 Spieler auf: Der erste Spieler dribbelt ins andere Feld und der zweite schließt ab.
- Nur mit rechts/links passen.
- Der Spieler eine Zahl unter dem aufgerufenen Spieler schließt ab.
- Der Spieler eine Zahl über dem aufgerufenen Spieler schließt ab.

Tipps und Korrekturen

- Den gegnerischen Spieler beim Dribbling im anderen Feld nicht behindern.
- Der Trainer kann kurz nach dem Torabschluss die nächste Aktion starten.
- Ausreichend Bälle an der Mittellinie bereitlegen.
- Auf ein möglichst präzises und flaches Passspiel achten.

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Rundlauf I

von Mario Vossen (05.04.2016)



Organisation

- Jeweils 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter und einem Mini-Tor ein Starthütchen aufstellen
- 15 Meter vor dem großen Tor und 10 Meter vor dem Mini-Tor eine Schusslinie markieren
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln bis zur Schusslinie und schießen von hier aus mit einem Torschuss ab.
- Anschließend wechseln sie im Rundlauf zum anderen Tor.
- Jeder Treffer im großen Tor zählt 2 Punkte, im Mini-Tor 1 Punkt.
- Welcher Spieler erzielt in 4 Minuten die meisten Punkte?

Variationen

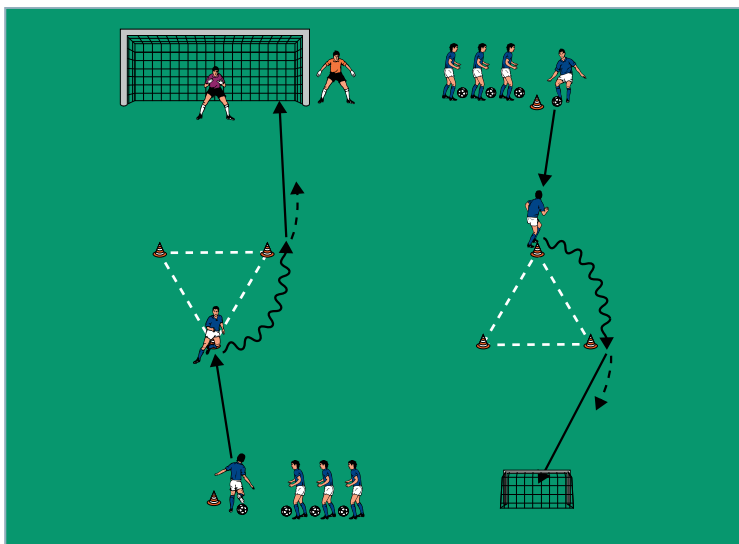
- Den Abstand der Schusslinien zu den Toren vergrößern/verkleinern.
- Für jeden Schuss neben das Tor wird 1 Punkt abgezogen.
- Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.
- Welcher Spieler trifft bei 10 Schüssen am häufigsten?

Tipps und Korrekturen

- Den Aufbau auch mal bewusst einfach halten. So können sich die Spieler leicht auf ihre Aufgabe konzentrieren.
- Der Trainer soll den Spielern vermitteln, dass der genaue Torabschluss im Mittelpunkt der Trainingseinheit steht.
- Hier ist ein gezieltes Schieben mit der Innenseite effektiver als ein Schuss mit dem Vollspann.
- Die Spieler zählen ihre Treffer jeweils laut mit.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Rundlauf II

von Mario Vossen (05.04.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Statt der Schusslinien vor jedem Tor ein 2 Meter langes Dreieck errichten
- Vor jedem Dreieck einen Spieler ohne Ball postieren
- Die weiteren Spieler mit je 1 Ball auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Die Ballbesitzer an den Starthütchen passen flach zum Spieler, der mit dem Rücken zum Tor am Dreieck steht.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel, nimmt zur Seite mit und schießt ab.
- Im Anschluss zum anderen Tor wechseln.

Variationen

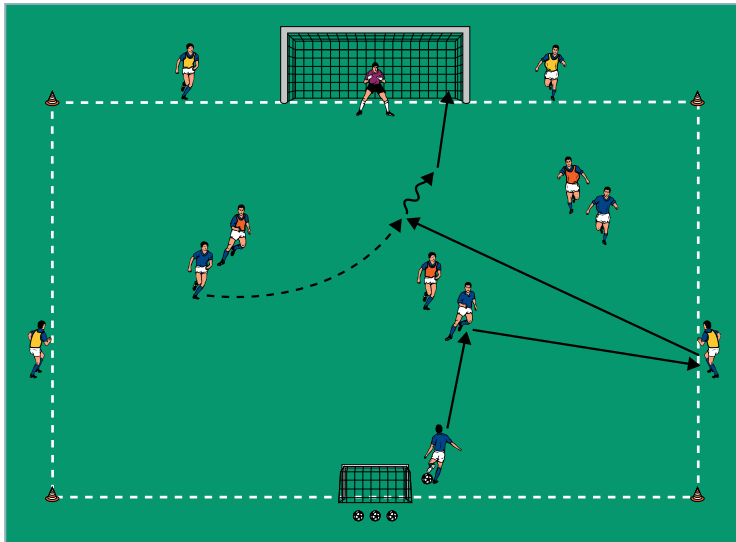
- Bei leistungsstarken Mannschaften kann der Passgeber den Torschützen zusätzlich unter Zeitdruck setzen und nachfolgen.
- Abwechselnd mit rechts und links abschließen.
- Per Flugball zuspielen.
- Per Volley-Schuss mit dem Spann zuspielen.
- Per Volley-Schuss mit der Innenseite zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler zählen ihre erzielten Treffer jeweils laut mit.
- Auf ein kontrolliertes, flaches Zuspiel achten.
- Das Zuspiel in offener Stellung direkt in die Bewegung mitnehmen.
- Mit dem 1. Kontakt mitnehmen und dem 2. abschließen.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Als Passempfänger anzeigen, auf welchen Fuß das Zuspiel erfolgen soll.

SCHLUSSTEIL: 4 plus 4 gegen 3

von Mario Vossen (05.04.2016)



Organisation

- Einen doppelten Strafraum als Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie 1 Tor und gegenüber 1 Mini-Tor aufstellen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- 2 Teams im Feld postieren, wobei 1 Team den Torhüter stellt
- Das dritte Team verteilt sich auf den Seitenlinien und neben dem großen Tor
- Neben dem Mini-Tor ein Balldepot errichten

Ablauf

- Die Aktion startet stets am Mini-Tor: Die Angreifer spielen auf das große Tor und verteidigen das Mini-Tor.
- Sie dürfen die Anspieler auf den Außenlinien anspielen.
- Das Team in Unterzahl kontert bei Ballgewinn auf das Mini-Tor.
- Nach 3 Minuten die Aufgaben tauschen.
- Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' spielen.

Variationen

- Das Team in Überzahl spielt mit maximal 3 Kontakten.
- Die Anspieler spielen nur direkt.
- Treffer, die direkt nach einem Zuspiel eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger stellen stets den Torhüter für das große Tor.
- Jede Aktion so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- Mit wenig Kontakten spielen.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Als Außenspieler nicht stehen, sondern auf der ganzen Linie anspielbar sein.
- Nach Ballverlust schnell umschalten und das eigene Tor sichern.