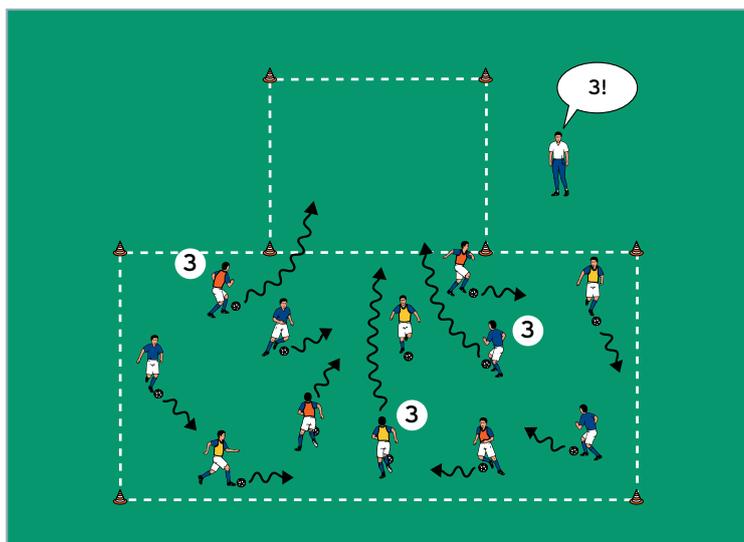


AUFWÄRMEN 1:

Kopier-Feld

von Christian Wück (20.09.2016)



Organisation

- Ein 30 x 10 Meter großes Feld und direkt darüber ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern bilden und die Spieler nummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Gruppen im großen Feld aufstellen

Ablauf

- Alle Spieler dribbeln zunächst frei im großen Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln ins kleine Feld und führen hier 2 verschiedene Finten aus.
- Die Spieler im großen Feld machen die Finten ihres Mitspielers nach.

Variationen

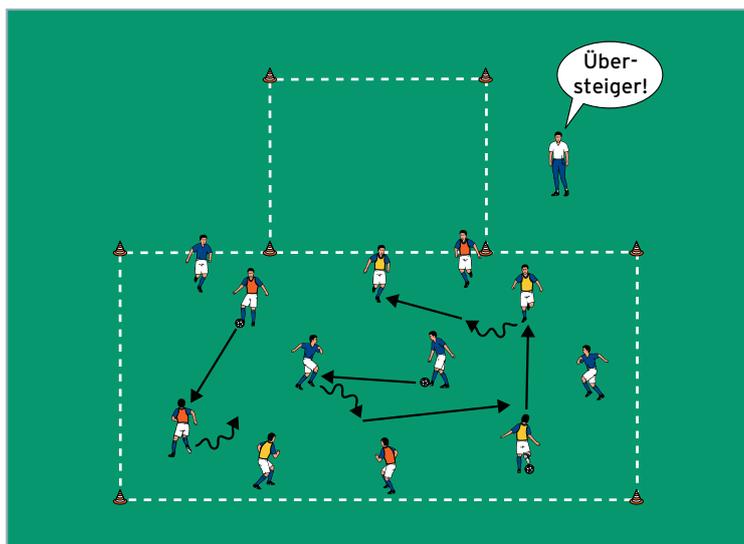
- Der Trainer vergibt Wertungspunkte für die ausgeführten Finten.
- Pro Durchgang wird 1 Punkt für die Gruppe vergeben, die die Aufgabe am besten löst.
- Nur mit links/rechts dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler im kleinen Feld sollen Finten wählen, die einfach nachzumachen sind.
- Die Finten deutlich erkennbar ausführen.
- Die aufgerufenen Spieler verbleiben ca. 20 Sekunden im kleinen Feld.

AUFWÄRMEN 2: Finten-Staffel

von Christian Wück (20.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- Jede Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Finte die Aktion.
- Der Ballbesitzer passt zu Spieler 1, der zuerst die angesagte Finte ausführt.
- Anschließend spielt er zu Spieler 2, der ebenfalls die Finte ausführt usw.
- Spieler 4 schließt die Aktion ab, indem er nach Ausführung der Finte ins kleine Feld dribbelt.
- Die Gruppe, die zuerst die Aktion beendet, erhält 1 Punkt.

Variationen

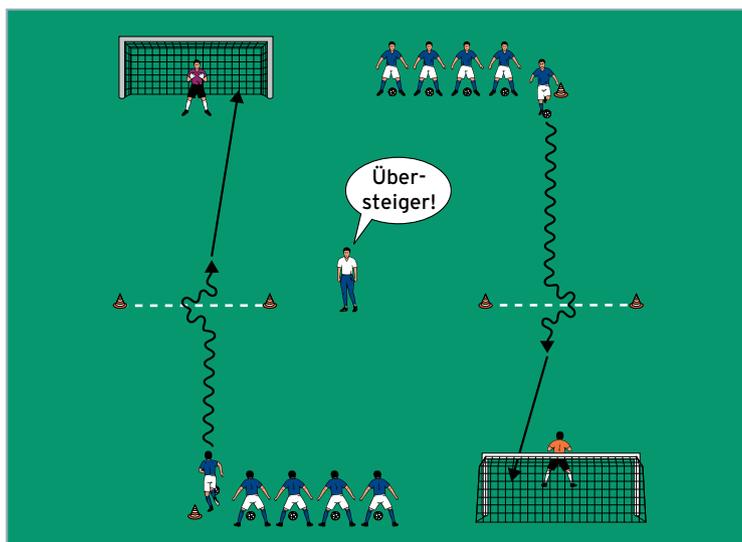
- Die Spieler dribbeln nacheinander ins kleine Feld und führen die angesagte Finte aus.
- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Die Spieler geben die Finten vor.

Tipps und Korrekturen

- Auch unter Zeitdruck sollen die Spieler die Finte gut erkennbar ausführen.
- Nach Ausführung der Finte passen die Spieler erst nach 4 Kontakten zum nächsten Spieler.
- Auf ein sauberes, kontrolliertes Passspiel zum Partner achten.
- Die Teams zählen die erzielten Punkte jeweils laut mit.

HAUPTTEIL 1: Finten-Linie I

von Christian Wück (20.09.2016)



Organisation

- 2 große Tore mit Torhütern 30 Meter versetzt gegenüber aufstellen
- 20 Meter vor jedem Tor eine Dribbellinie markieren
- Die Spieler gleichmäßig auf beide Tore verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jede Aktion durch Zuruf einer Finte.
- Die Spieler führen die Finte unmittelbar vor der Dribbellinie aus.
- Anschließend kommen sie nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss.
- Nach der Aktion bei der anderen Gruppe anstellen.

Variationen

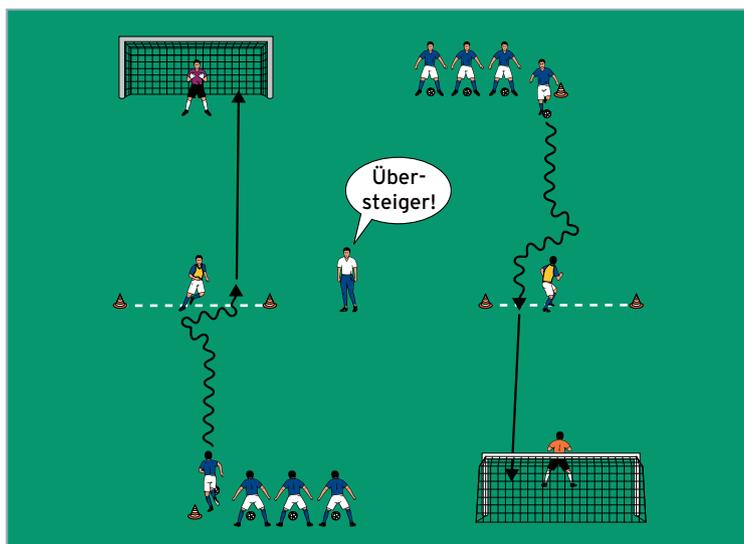
- Der Trainer gibt die Finten durch Zuruf einer Nummer vor.
- Der Trainer gibt die Seite vor, zu der die Finte ausgeführt werden soll.
- Nur mit links/rechts abschließen.
- Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt bei jeweils 6 Versuchen die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbling eines der Hütchen ansteuern und nach Ausführung der Finte zur anderen Seite wegstarten.
- Möglichst konzentriert und sicher abschließen.
- Mit Tempo zur Dribbellinie dribbeln und die Finte sauber ausführen.

HAUPTTEIL 2: Finten-Linie II

von Christian Wück (20.09.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- 2 Verteidiger benennen und auf je einer Dribbellinie aufstellen

Ablauf

- Die Verteidiger dürfen die Dribbellinie nicht verlassen.
- Die Ballbesitzer versuchen nun, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Anschließend kommen sie nach einem kurzen Dribbling zum Torabschluss.

Variationen

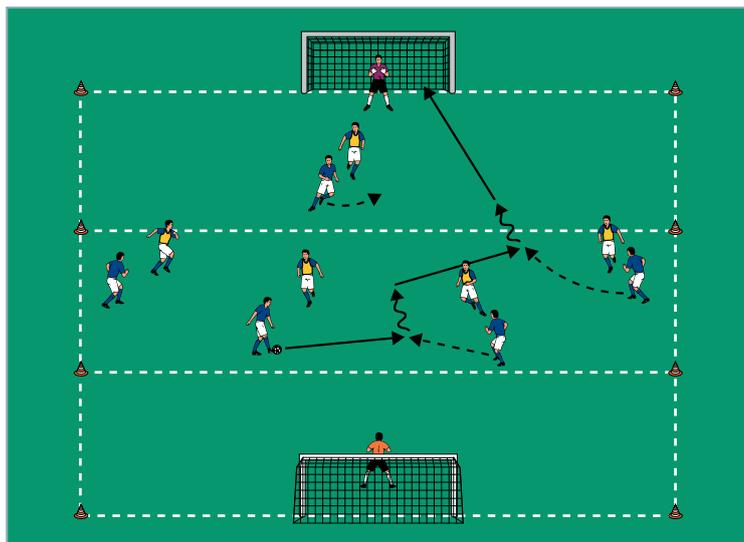
- Die Breite der Hütchenlinien variieren.
- Die Spieler versuchen auch, den Torhüter im 1 gegen 1 auszuspielen.
- Die Finten vorgeben, die ausgeführt werden sollen.
- Wettbewerb I: Welcher Spieler erzielt bei jeweils 5 Versuchen die meisten Treffer?
- Wettbewerb II: Welcher Verteidiger erobert bei jeweils 5 Versuchen die meisten Bälle?

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sind von Beginn an vollaktiv.
- Der einzige Unterschied zu einer freien 1 gegen 1 Situation ist, dass sie nicht nach vorne verteidigen dürfen.
- Die Verteidiger nach 5 Aktionen austauschen.

SCHLUSSTEIL: Dribbellinien

von Christian Wück (20.09.2016)



Organisation

- Ein 30 x 40 Meter großes Feld markieren und das Feld in Drittel unterteilen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden und im Feld verteilen

Ablauf

- Die Teams spielen im 5 gegen 5 gegeneinander.
- Das Spiel läuft weitestgehend frei ab.
- Die einzige Regel ist, dass die Spieler in die Zone vor dem gegnerischen Tor dribbeln müssen.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 4 Minuten.

Variationen

- Gelingt es dem Spieler, der in die Zone vor dem Tor gedribbelt ist, direkt im Anschluss einen Treffer zu erzielen, so zählt dieser doppelt.
- Nur eine Mannschaft muss jeweils die Linien-Regel beachten.
- Treffer zählen nur innerhalb der Zone vor dem gegnerischen Tor.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer kann den Abstand der Linien zum Tor variieren: Je weiter die Linie vom Tor entfernt ist, umso mehr Risiko müssen die Spieler eingehen, um in die Zone zu gelangen.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Freie Räume erkennen und andribbeln.
- Nach Ballverlust offensiv verteidigen und schnellstmöglich zurückerobern.
- Diese Spielform ist sehr intensiv: Ausreichend Pausen einplanen!