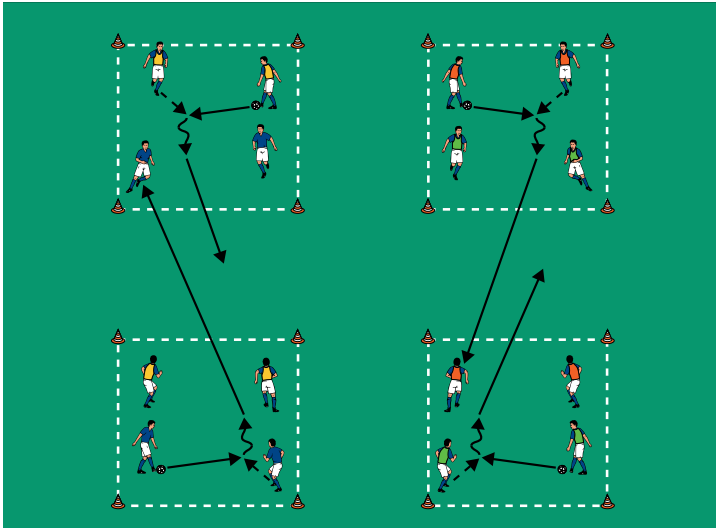


THEMA: SPIELSPECIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

TIEFE PÄSSE

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils in 2 gegenüberliegenden Feldern verteilen
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen zu ihren Mitspielern im Feld, die kurz an- und mitnehmen und dann zu einem Mitspieler ins andere Feld spielen.
- ▶ Die Passempfänger im anderen Feld passen sich ebenfalls zu, spielen dann ins andere Feld zurück usw.

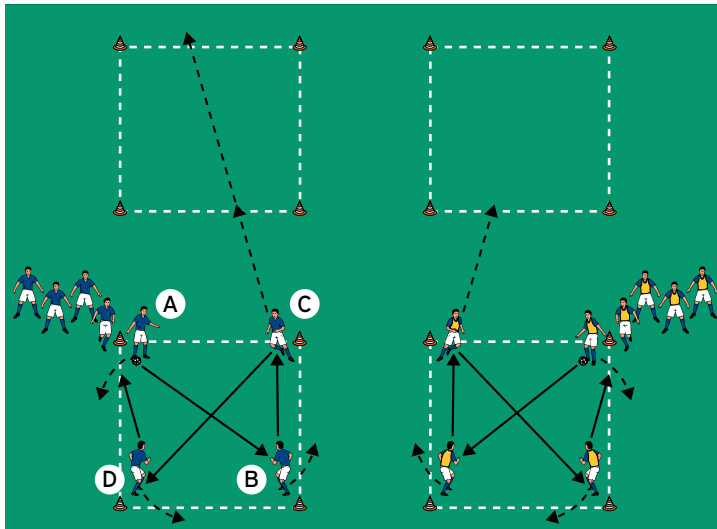
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen und passen).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft zuerst 20 Zuspiele ins andere Feld?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler mit so wenig Kontakten wie möglich ins andere Feld passen.
- ▶ Auf eine korrekte Passtechnik achten.

THEMA: SPIELSPECIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

LINIEN-SPRINTS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel auf C prallen lässt.
- ▶ C passt auf D weiter, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt.
- ▶ Nach dem Abspiel von C läuft dieser mit lockerem Tempo ins andere Feld.
- ▶ Sobald er die erste Linie des Feldes erreicht, sprintet er mit höchstmöglichem Tempo über die zweite Linie des Feldes.
- ▶ Anschließend stellt er sich bei A wieder an.
- ▶ Alle übrigen Spieler der Gruppe rücken ebenfalls im Gegen- bzw. Uhrzeigersinn eine Position weiter.

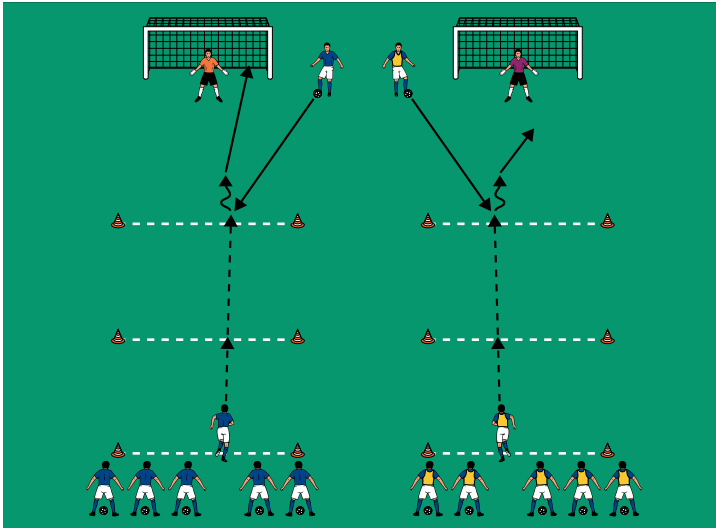
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ C führt einen Steigerungslauf zur ersten Linie durch und sprintet dann über die zweite.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bereits in dieser Aufwärmform kommen erste Sprints nach Tempowechseln zur Durchführung.
- ▶ Nach dem Antritt sollten die Spieler möglichst zur Startposition zurück gehen, um sich vollständig erholen zu können.

THEMA: SPIELSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



HAUPTTEIL 1:

TEMPO-WECHSEL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor errichten
- ▶ In jedem Feld 3 Hütchenlinien markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Gruppe je 1 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler laufen mit lockerem Tempo zur nächsten Hütchenlinie.
- ▶ Von hier sprinten sie mit höchstmöglichem Tempo zur letzten Linie.
- ▶ Gleichzeitig legen die Anspieler ihren Mitspielern zum Torabschluss auf.
- ▶ Die Passempfänger sollen mit maximal 3 Kontakten abschließen.

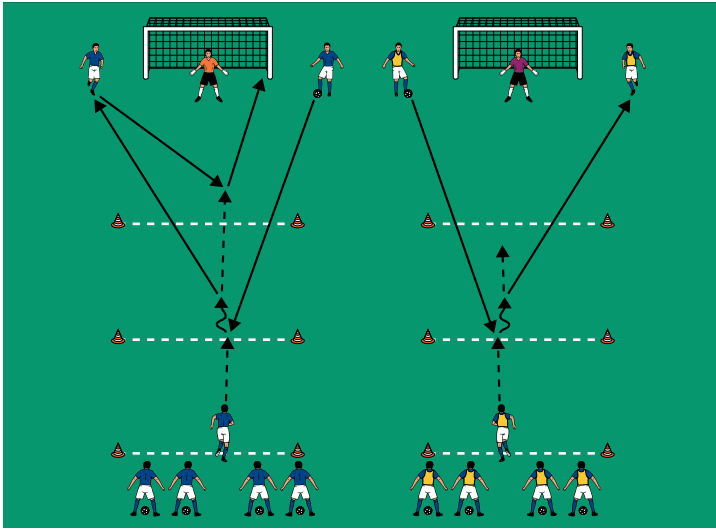
VARIATIONEN

- ▶ Per Direktschuss abschließen.
- ▶ Auf dem Weg von der ersten zur zweiten Hütchenlinie Übungen aus dem Lauf-ABC ausführen (z. B. Side-Steps, Skippings, Anfersen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der maximale Antritt erfolgt aus der Bewegung.
- ▶ Auch im Spiel starten die Spieler in den meisten Fällen aus dem lockeren Lauf in den Sprint.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Jeder Spieler sollte 8 bis 10 Aktionen absolvieren.
- ▶ Die Spieler sollten jeweils zur Startposition zurück gehen, um sich vollständig erholen zu können.

THEMA: SPIELSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



HAUPTTEIL 2:

TEMPO-WECHSEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jetzt stellen beide Gruppen jeweils 2 Anspieler

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler sprinten mit maximalem Tempo zur ersten Hütchenlinie.
- ▶ Hier erhalten sie vom jeweils ersten Anspieler ein Anspiel.
- ▶ Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und spielen einen Doppelpass mit den zweiten Anspielern.
- ▶ Anschließend schließen sie möglichst per Direktschuss auf die Tore mit Torhütern ab.

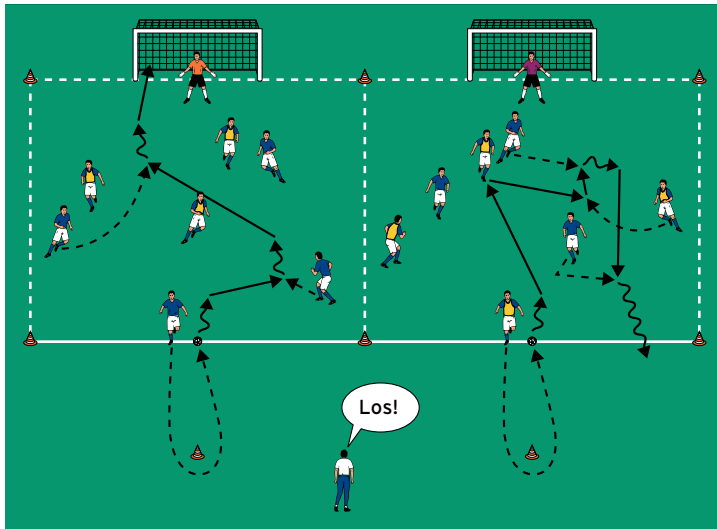
VARIATIONEN

- ▶ Der Torabschluss soll mit genau 2 Kontakten erfolgen (annehmen, schießen).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diesmal erfolgen die Antritte aus dem Stand.
- ▶ Die Spieler sollten vor den Antritten auf den Fußballen agieren, so dass sie sich gut nach vorne abdrücken können.
- ▶ Um den Ball verarbeiten zu können, müssen sie Tempo herausnehmen und den Laufrhythmus ändern.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.

THEMA: SPIELSPEZIFISCHES SCHNELLIGKEITSTRAINING



SCHLUSSTEIL:

4-GEGEN-3-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Wendehütchen errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 4 Angreifer und 3 Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando sprinten die Startspieler um das Wendehütchen und anschließend zum Ball.
- ▶ Hier startet nun die 4-gegen-3-Aktion.
- ▶ Welche Gruppe erzielt zuerst 1 Treffer?
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so müssen sie aus dem Feld dribbeln, um die Aktion zu beenden.

VARIATIONEN

- ▶ Der Startspieler, der zuerst im Feld ankommt, bekommt für sein Team 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Die Angriffe müssen in einer vorgegebenen Zeit abgeschlossen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die 4-gegen-3-Aktionen werden durch einen Antritt eröffnet.
- ▶ Somit wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil aufgegriffen.
- ▶ Nach jeweils 4 Aktionen die Verteidiger wechseln.