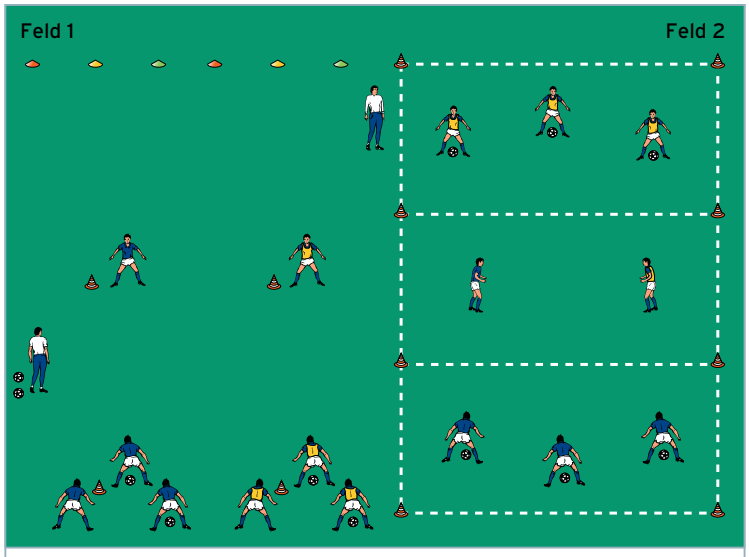
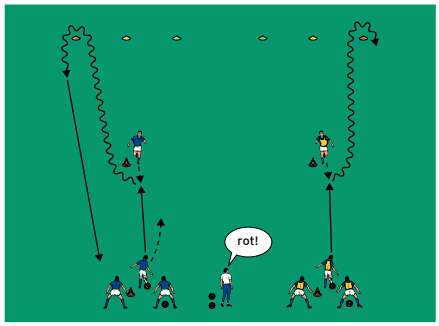
AUFWÄRMEN 1: Ampel-Dribbling

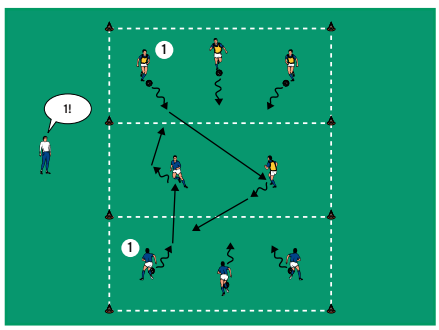
von Ralf Peter (26.01.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Auf einer Seite zweimal 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen, und die Spieler auf Positionshütchen verteilen (siehe Ablauf)
- Feld 2: Ein Spielfeld mit 3 Zonen markieren
- 2 Gruppen bilden

Ablauf

Feld 1

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion.
- Die Spieler im Feld fordern den Ball durch Entgegenstarten.
- Schnell mit Ball am Fuß drehen und das jeweilige Hütchen umdribbeln.
- Abschließend zurück zur Startposition passen.
- Der Anspieler wird Dribbler, der Dribbler von zuvor stellt sich wieder bei den Anspielern an.

Feld 2

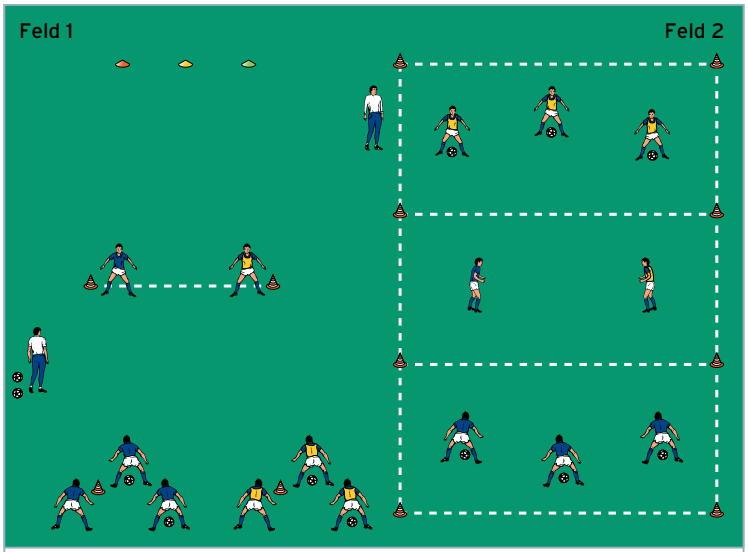
- 2 Gruppen bilden und die Spieler durchnummerieren.
- Die Spieler 1 bis 3 dribbeln in den äußeren Feldern, die Spieler mit der Nummer 4 bewegen sich ohne Ball in den Mittelzonen.
- Durch Aufruf einer Zahl von 1 bis 3 bestimmt der Trainer von beiden Teams je 1 Spieler, die zu ihrem Mitspieler in der Mittelzone passen.
- Das Zuspiel in der Mittelzone kontrollieren und nach einer schnellen Drehung zum jeweils freien Spieler im anderen Feld weiterleiten.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

Tipps und Korrekturen

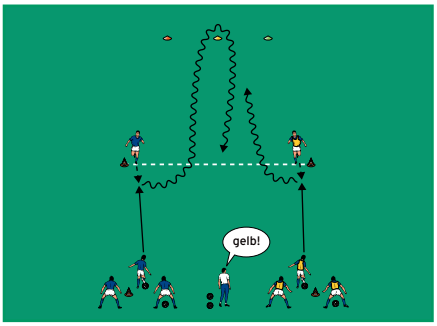
- Das Zuspiel mit einer kurzen Auftaktbewegung fordern (z.B. kurze Drehung, Lauffinten).
- In Feld 1 so drehen, dass schnellstmöglich um das entsprechendfarbige Hütchen gedribbelt werden kann.
- Enge Kappbewegungen mit Ball am Fuß. Den Ball nicht am Körper vorbeilaufen lassen.

AUFWÄRMEN 2: Ampel-Duell

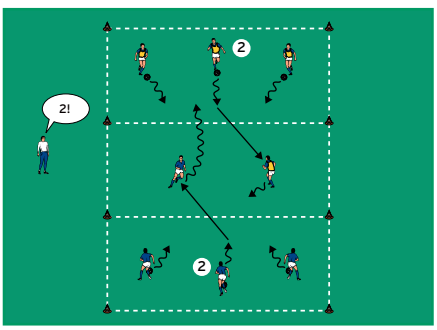
von Ralf Peter (26.01.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Den Aufbau beibehalten, jetzt nur 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- Feld 2: Ein Spielfeld mit 3 Zonen markieren
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und den Starthütchen zuteilen.
- Der Trainer startet den Wettlauf durch Zuruf einer Farbe: Die Spieler im Feld erhalten ein Zuspiel und umdribbeln das vorgegebene Hütchen. Dann dribbeln sie über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Feld 2

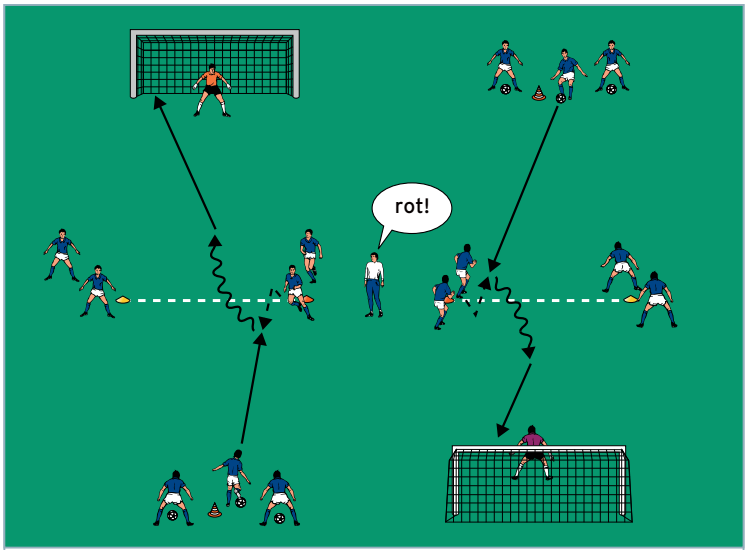
- 2 Teams bilden.
- Jede Mannschaft stellt 1 Läufer ohne Ball im mittleren Feld.
- Alle anderen Spieler dribbeln frei im Feld und der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler passen zu ihrem Mitspieler (Läufer) in der Mittelzone.
- Die Läufer kontrollieren den Ball und müssen nun einen Gegner im 'Dribbelfangen' abschlagen.
- Wer schlägt zuerst einen Spieler ab?

Tipps und Korrekturen

- Das vorgegebene Hütchen darf von beiden Seiten umdribbelt werden.
- Besonderen Wert auf sichere Ballkontrolle und schnelle Drehungen legen.
- Die Spieler dürfen auch 'taktisch' dribbeln, um dem Gegner den direkten Weg zum Hütchen zu erschweren. Hierzu den Laufweg des Gegners mutig kreuzen.

HAUPTTEIL 1: Vorübung 1 gegen 1

von Ralf Peter (26.01.2016)



Organisation

- 2 Tore seitlich versetzt aufstellen
- Mit verschiedenfarbigen Hütchen je 1 Hütchenlinie markieren
- Davor 1 Starthütchen postieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben die Bälle

Ablauf

- Der Trainer startet die Aktion durch Zuruf einer Farbe.
- Die jeweiligen Spieler fordern das Zuspiel, dribbeln nach einer schnellen Drehung mit Ball am Fuß zur Hütchenlinie und kommen zum Torabschluss.
- Danach wechseln sie ins andere Feld und stellen sich an der Startposition an.

Variationen

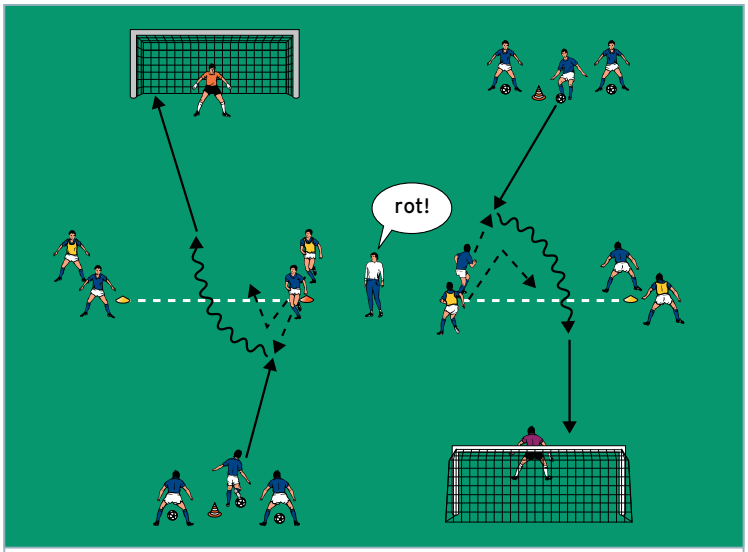
- Ein 'teilaktiver' Verteidiger stellt sich direkt hinter den Angreifer.
- Der Spieler, der zuerst 1 Tor erzielt, erhält 1 Extra-Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Den Ball mit einer kurzen Auftaktbewegung (schnellen Drehung) fordern.
- Zielstrebig den Abschluss suchen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.

HAUPTTEIL 2:
1 gegen 1 mit Rücken zum Tor

von Ralf Peter (26.01.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

- An den Hütchen je 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.
- Nach Aufruf einer Farbe fordert der entsprechende Angreifer das Zuspiel durch Entgegenstarten.
- Anschließend muss er versuchen, die Hütchenlinie im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zu überdribbeln.
- Gelingt dies, so darf der Spieler im Alleingang den Torabschluss suchen.

Variationen

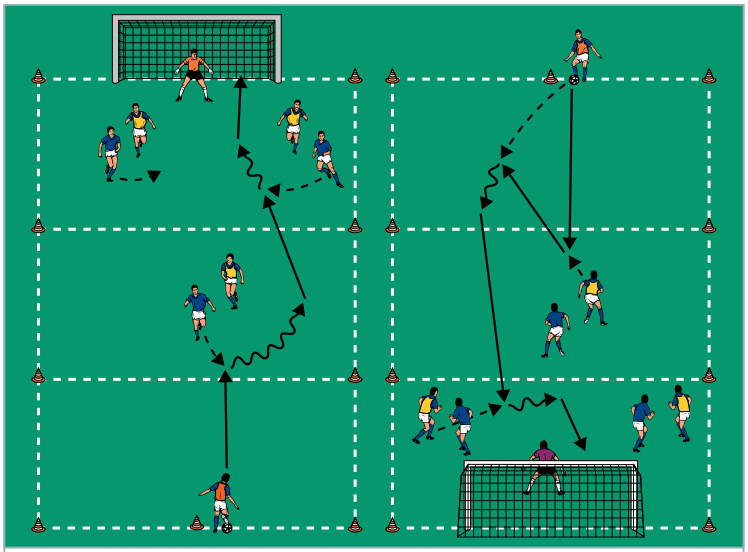
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Der Verteidiger darf erst nachstarten, nachdem der Stürmer den Ball berührt hat.
- Der Angreifer darf den Ball einmal zum Passgeber zurückspielen.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst schnell zum Tor aufdrehen, wenn der Verteidiger zu weit weg ist.
- Den Körper zwischen Ball und Gegner bringen, wenn der Verteidiger den Angreifer bei der Ballannahme bedrängt.
- Einen Rundlauf durchführen: Nach jeder Aktion jeweils 1 Position weiterrücken. Der Angreifer wechselt zur Startposition des anderen Feldes. Der Verteidiger bleibt zunächst stehen, wird jedoch Angreifer.
- Nach einigen Durchgängen die Aufstellung der Spieler ändern, so dass neue 1-gegen-1-Duelle entstehen.

SCHLUSSTEIL: Doppelzone

von Ralf Peter (26.01.2016)



Organisation

- 2 Spielfelder nebeneinander errichten
- In beiden Feldern mit Hütchen vor dem Tor 3 Zonen markieren
- 2 Mannschaften bilden und 2 Neutrale benennen

Ablauf

- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Zonen verteilen.
- Der neutrale Anspieler startet die Aktion durch einen Pass in die Mittelzone.
- Der dort postierte Spieler kann entscheiden, ob er sich mit Gegner im Rücken sofort zum Tor aufdrehen oder lieber zurück zum Neutralen spielen möchte.
- Das Angriffsrecht nach jeder Aktion tauschen.

Variationen

- Nur der Angreifer darf in die Zone vor dem Tor nachstarten, so dass es dort zu einer 3-gegen-2-Situation kommt.
- Wird ein Treffer unmittelbar nach der ersten Drehung aus der Mittelzone erzielt, so zählt dieser doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Der Spieler in der Mittelzone sollte vor allem versuchen, sich im 1 gegen 1 zu behaupten und mit dem Ball in die Angriffszone zu starten. Besteht jedoch die Gefahr eines Ballverlustes, den Neutralen mit in den Spielaufbau einbeziehen.
- Die 2-gegen-1-Überzahl zum Spiel in die Spitze ausnutzen.