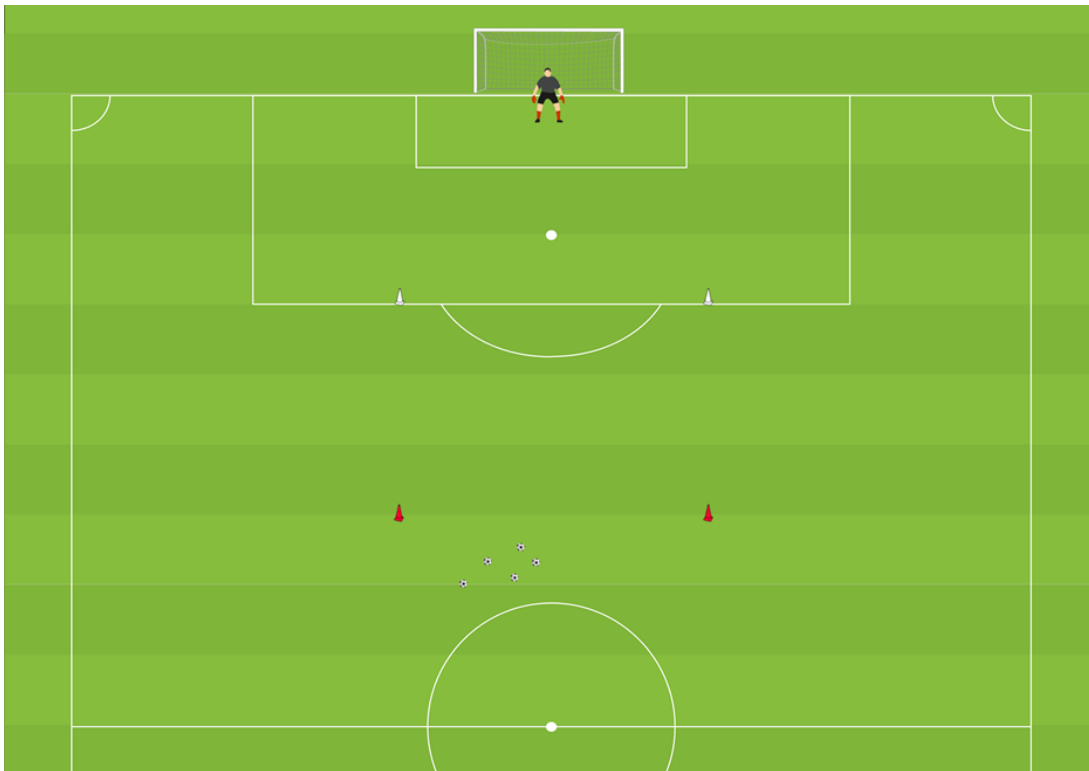


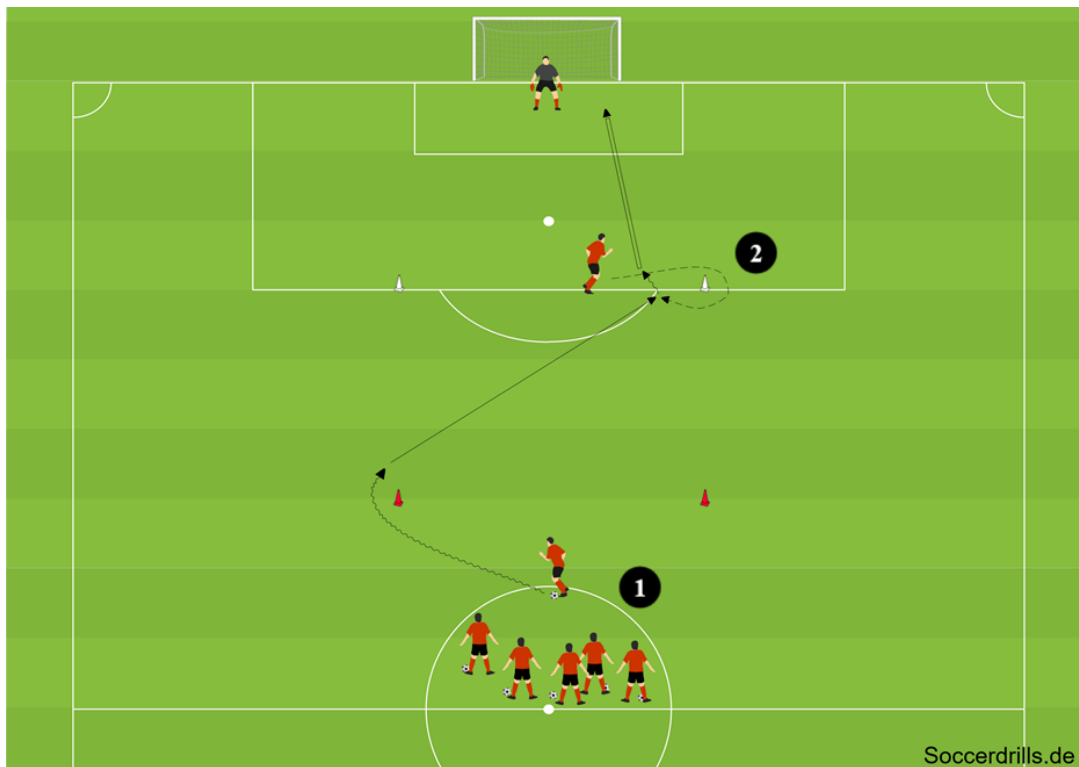
Trainingsübungen – Die Auftaktbewegung im Spiel ohne Ball

Organisation:

- Der Aufbau für sämtliche Übungsabläufe ist schnell erledigt. Du benötigst lediglich vier Hütchen, ein Tor und uns ausreichend Bälle.
- Der Aufbau wird in den Grafiken deutlich. Die Abstände solltest du eventuell verändern, je nach Leistungsvermögen deines Teams,
- Der Torwart kommt ins Tor und ausreichend Spieler stehen zur Verfügung. Sollte die Trainingsbeteiligung zu hoch sein, baue ein weiteres Übungsfeld auf.



A. Diagonalspiel



Ablauf:

- Ein Passempfänger am Strafraum.
- (1) Aus der Startgruppe geht ein Spieler ins Dribbling. Er dribbelt aufs nächste linke oder rechte Hütchen zu.
- (2) Von dort erfolgt dann der Pass auf den Spieler am Strafraum. Dieser bietet sich diagonal auf der gegenüberliegenden Seite am Hütchen mit einer Auftaktbewegung an. An der Seite des Strafraums können weitere Spieler auf ihren Einsatz warten, so werden Wartezeiten vermieden. Der Passempfänger kontrolliert den Ball kurz und es folgt der Torabschluss.
- Der Startspieler entscheidet mit seinem Dribbling auf die rechte oder linke Seite, auf welcher Seite der Passempfänger sich mit einer Auftaktbewegung anbietet.
- Nach der Aktion übernimmt der Startspieler die Position am Strafraum. Der Passempfänger holt einen Ball und schließt sich der Startgruppe an.

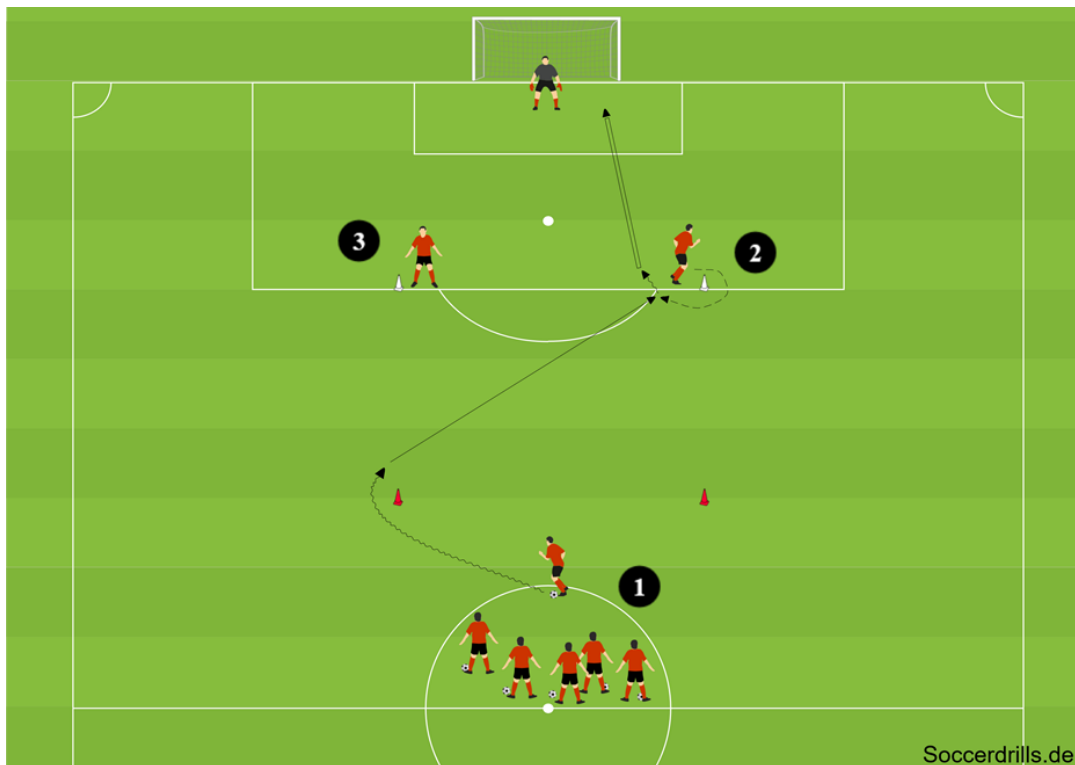
Varianten:

- Statt Torschuss geht der Passempfänger ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.
- Der Passempfänger gibt mit Handzeichen oder Zuruf vor, auf welche Seite der Startspieler dribbeln soll.
- Zwei Ballkontakte bis zum Torschuss.

Trainertipps:

- Der Passempfänger nimmt, wenn der Ball nach rechts gespielt wird, den Ball mit der rechten Innenseite an, dreht auf und schießt aufs Tor. Entsprechend wird links mit der linken Innenseite angenommen und aufgedreht.
- Beachte die Leistungsstärke deines Teams.

B. Zweier Diagonalspiel



Ablauf:

- Zwei Passempfänger am Strafraum (siehe Grafik: Zweier Diagonalspiel).
- (1) Aus der Startgruppe geht ein Spieler ins Dribbling. Er dribbelt aufs nächste linke oder rechte Hütchen zu.
- (2) Von dort erfolgt dann der Pass auf den Spieler am Strafraum, der sich diagonal auf der gegenüberliegenden Seite am Hütchen befindet. Der Passempfänger führt eine Auftaktbewegung aus. An der Seite des Strafraums können weitere Spieler auf ihren Einsatz warten, so werden Wartezeiten vermieden. Der Passempfänger kontrolliert den Ball kurz und es folgt der Torabschluss.
- Der Startspieler entscheidet mit seinem Dribbling auf die rechte oder linke Seite, welcher der beiden Spieler am Strafraum sich mit einer Auftaktbewegung anbietet.
- (3) Der zweite Spieler am Strafraum wartet auf seinen Einsatz.
- Nach der Aktion übernimmt der Startspieler die freigewordene Position am Strafraum. Der Passempfänger holt einen Ball und schließt sich der Startgruppe an.

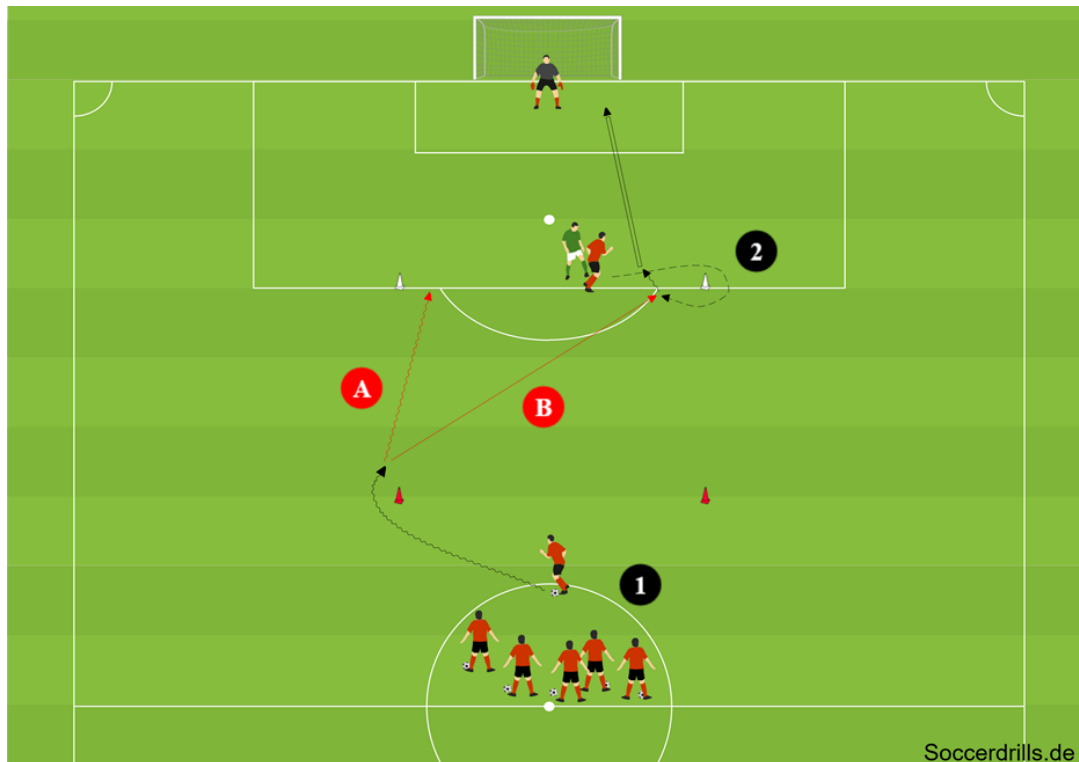
Varianten:

- Statt Torschuss geht der Passempfänger ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.
- Aus der Startgruppe starten zwei Spieler gleichzeitig nach rechts und links ins Dribbling, beide Spieler am Strafraum führen eine Auftaktbewegung durch und es folgen zwei Torabschlüsse.
- Zwei Ballkontakte bis zum Torschuss.

Trainertipps:

- Der Passempfänger nimmt, wenn der Ball nach rechts gespielt wird, den Ball mit der rechten Innenseite an, dreht auf und schießt aufs Tor. Entsprechend wird links mit der linken Innenseite angenommen und aufgedreht.
- Beachte die Leistungsstärke deines Teams.

C. Diagonalspiel 2 gegen 1



Ablauf:

- Ein Passempfänger mit Gegenspieler am Strafraum (siehe Grafik: Diagonalspiel – 2 gegen 1).
- Das Ziel der Angreifer ist, die Linie zwischen den beiden Hütchen am Strafraum zu überspielen und ein Tor zu erzielen. Der Abwehrspieler soll dies verhindern, darf aber nicht mehr im Strafraum stören.
- (1) Aus der Startgruppe geht ein Spieler ins Dribbling in Richtung nächstes linkes oder rechtes Hütchen. Er entscheidet mit seinem Dribbling auf die rechte oder linke Seite, auf welcher Seite sich sein Mitspieler am Strafraum sich mit einer Auftaktbewegung anbietet.
- (2) Am Strafraum wartet sein Mitspieler. Im Rücken des Mitspielers befindet sich ein Verteidiger.
- Jetzt hat der Startspieler die Wahl, ob er ...
- (A)... in Torrichtung dribbelt
- (B)... oder seinen Mitspieler am Strafraum anspielt, der sich mit einer Auftaktbewegung anbietet. Weiter geht es dann mit weiterem Passspiel oder dem direkten Zug zum Tor. Sobald der Ball die Linie zwischen den Hütchen überquert, ist der Abwehrspieler aus dem Spiel raus.
- Nach der Aktion übernimmt der Startspieler die freigewordene Angreifer-Position am Strafraum. Sein Mitspieler wird zum Abwehrspieler und der Abwehrspieler holt den Ball und schließt sich der Startgruppe an.

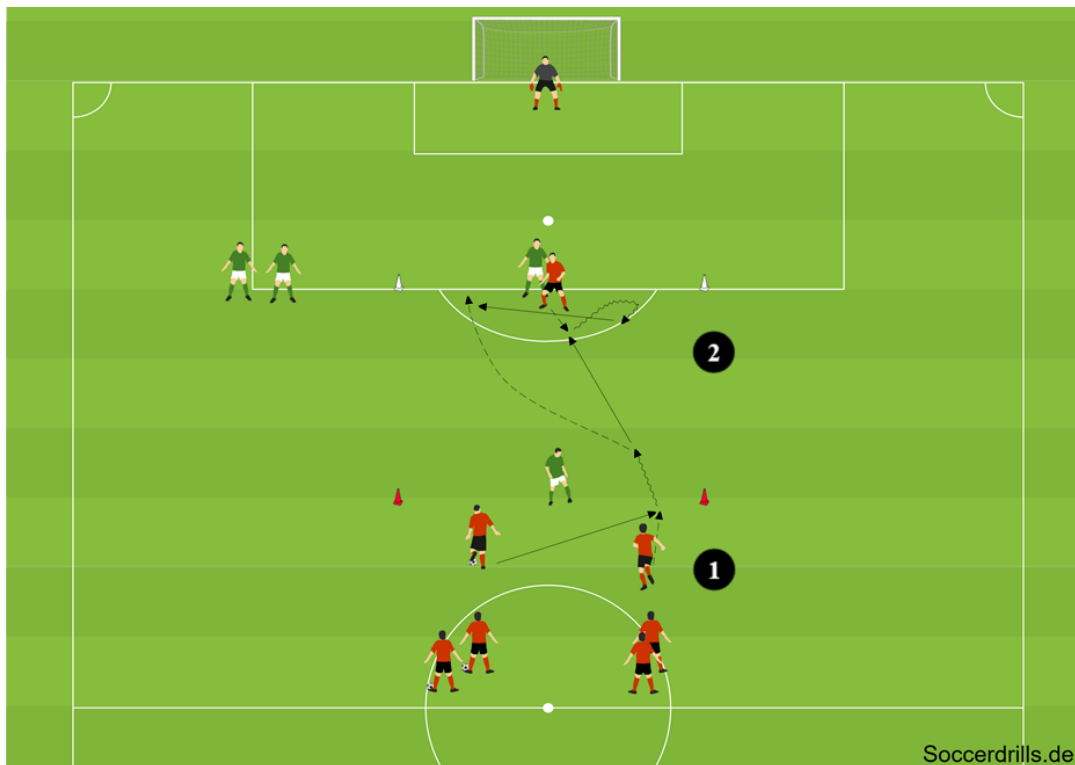
Varianten:

- Es muss mindestens ein Pass erfolgen.

Trainertipps:

- Beachte die Leistungsstärke deines Teams.

D. Spiel ohne Ball - 2x 2 gegen 1



Ablauf:

- Ein Passempfänger mit Gegenspieler am Strafraum und ein weiterer Abwehrspieler auf der Linie zwischen den torentfernten Hütchen (siehe Grafik: Spiel ohne Ball – 2x 2 gegen 1).
- (1) Das Ziel der Angreifer ist zunächst, die torentfernte Linie zwischen den beiden Hütchen zu überspielen. Dazu starten zwei Spieler mit dem Angriff und versuchen, mit dem Ball die Linie zwischen den beiden Hütchen zu überspielen. Ob sie dies im direkten Dribbling oder mit Passspiel schaffen, sollen die Spieler situationsbedingt entscheiden. Der Abwehrspieler darf nur vor der Linie attackieren.
- (2) Der Angreifer, der den Raum hinter der ersten Linie mit Ball erreicht, versucht mit dem Mitspieler am Strafraum, die Aktion erfolgreich abzuschließen. Der Verlauf ab hier entspricht dem Ablauf der Übung „Diagonalspiel – 2 gegen 1“.
- Die Positionswechsel nach der Aktion ergeben sich aus dem Ablauf.

Varianten:

- Es muss mindestens ein Pass erfolgen.

Trainertipps:

- Beachte die Leistungsstärke deines Teams.