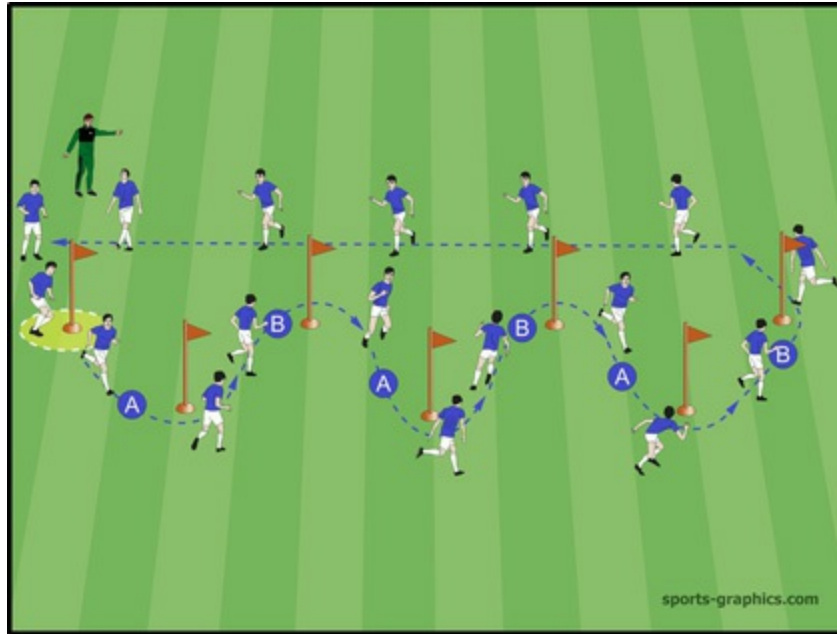


Martin Hasenpflug

AUSBILDEN
MIT EINFACH-
EN MITTELN

**PROFI-
FUSSBALL-
TRAINING
FÜR
ALLE**





Schalke-Erwärmung

Sieben Stangen im Abstand von etwa 8 Metern versetzt zueinander aufstellen.

Die Spieler laufen im Abstand von etwa zwei Metern hintereinander in den Parcours. Rückweg locker traben.

Folgende Aufgaben für die Strecke „Abwärts“ (**A**) und „Aufwärts“ (**B**). Immer außen um die Stangen laufen:

A: Vorwärtslauf. **B:** Rückwärtslauf.

A: Anfersen. **B:** Kniehebelauf.

A + B: Überkreuzlauf.

A + B: Laufen und außen an der Stange komplette Drehung (Rücken zur Stange).

A: Hüftrotation von außen nach innen mit Zwischenschritt. **B:** Hampelmann: Arme kreuzen sich Richtung Boden bei jedem Schritt.

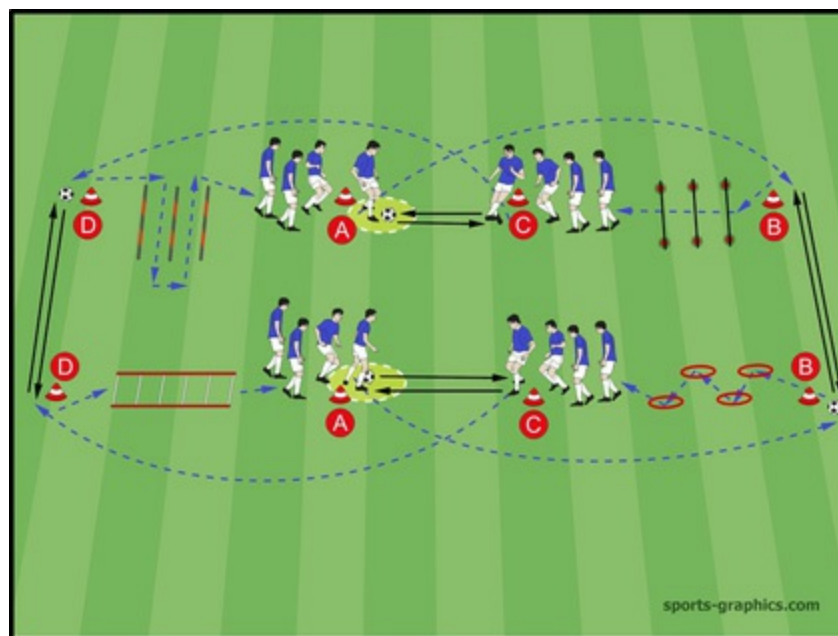
A: Dehnen der Oberschenkelvorderseite durch Fuß ans Gesäß ziehen und den gegengleichen Arm nach oben strecken. **B:** Hopslerlauf.

A: Aus dem Kniehub Bein nach vorne außen strecken. Zwischenschritt und Bein wechseln. **B:** Großer seitlicher Ausfallschritt (Dehnung Oberschenkelinnenseite).

A: Fußspitze diagonal hoch zur Hand. **B:** Großer Ausfallschritt nach vorne (Beinwechsel).

A: Seitwärtslauf (Fußinnenseiten gegeneinander). **B:** Sprint.

A + B: Slalomsprint mit Richtungswechsel hinter den Stangen. **Variation:** Richtungswechsel vor den Stangen.



Koordinations-Erwärmung

Acht Hütchen entsprechend der Zeichnung aufstellen. Der Abstand der Hütchen bei athletischen Aufgaben beträgt 12 Meter, sonst 8 Meter.

Die Spieler verteilen sich zur gleichen Zahl an den vier mittleren Hütchen (A und C). Der jeweils vordere Spieler A hat einen Ball. Jeweils ein Ball liegt bei B und D.

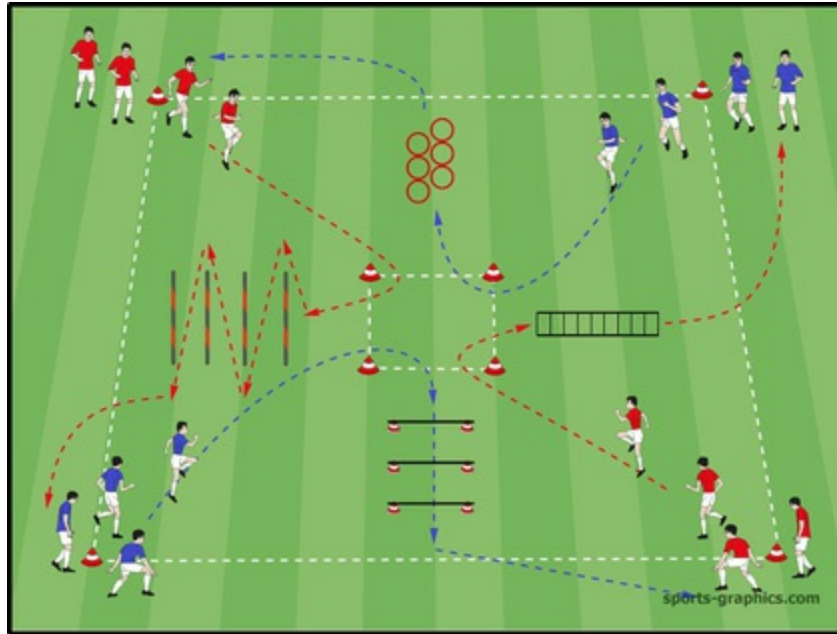
Die vier Bälle pendeln nun – möglichst direkt – zwischen A und C, B und B, D und D. Die Pässe bei B und D mit dem äußeren Fuß spielen.

Spieler A laufen nach ihrem Pass zu B, spielen dort zur gegenüberliegenden Seite, absolvieren eine athletische Aufgabe und wechseln zu C. Spieler C laufen nach ihrem Pass zu D, passen dort zur gegenüberliegenden Seite, absolvieren eine athletische Aufgabe und wechseln dann zu A.

Spieleranzahl: 12–24 Spieler. Bei 16 Spielern oder weniger keine athletischen Aufgaben.

Variation: Den Pass zwischen A und C mit dem zweiten Kontakt spielen (zwischen den Innenseiten hin- und herkicken). Nach der Hälfte der Zeit tauschen die Spieler ihre Seiten.

Tipp: Kopf ist immer oben. Nur direkt spielen, wenn man vorher eine „einsatzbereite“ Anspielstation erkannt hat. Die athletischen Aufgaben so wählen, dass diese in etwa der gleichen Zeit absolviert werden können. Sollte durch Verzögerungen ein Ungleichgewicht an Spielern entstehen, diese zu einer unterbesetzten Position „beamen“.



Essen-Erwärmung

Ein großes Quadrat (30 Meter) aufbauen. Im Zentrum dessen befindet sich ein kleines Quadrat (4 Meter). Im Zwischenraum der Quadrate vier koordinative Elemente errichten.

Die Spieler gleichmäßig an den vier äußeren Hütchen aufteilen.

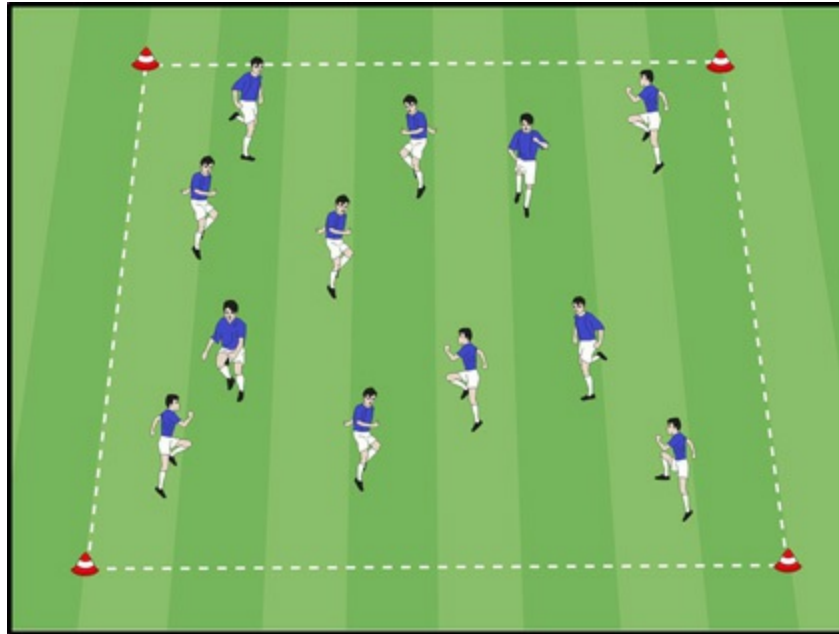
Der jeweils erste Spieler startet mit einer vorgegebenen Aufgabe des Lauf-ABC Richtung kleines Quadrat. Die nachfolgenden Spieler folgen im Abstand von etwa 4 Metern mit der gleichen Aufgabe. Im kleinen Quadrat angekommen, wird zum koordinativen Element auf der jeweilig rechten Seite gewechselt.

Nach dem Absolvieren der koordinativen Aufgabe entgegen dem Uhrzeigersinn eine Position weiter wechseln.

Spieleranzahl: 12–24 Spieler.

Variation: Der jeweils erste Spieler mit Ball. Tempodribbling um ein Hütchen des kleinen Quadrats und Pass zurück. Passempfänger startet ebenfalls ein Tempodribbling.

Tipp: Vier mögliche koordinative Elemente sind: Koordinationsleiter, Hürden für Schlusssprünge, Stangen für Slalom-Sidesteps (vorwärts / rückwärts) und Reifen für Einbeinsprünge.



Sardinen-Erwärmung

Ein Quadrat (10 Meter) aufbauen.

Alle Spieler ins Quadrat.

Die Spieler laufen quer durcheinander innerhalb des Quadrats. Nach Ansage des Trainers absolvieren die Spieler folgende Aufgaben: Anfersen. Kniehebelauf. Hampelmann. Sidesteps. Skippings. Hopslerlauf. Fersenlaufen. Armkreisen. Hüftrotation (von innen nach außen und umgekehrt). Knie diagonal hoch zur Brust. Rückwärtslauf. Sprunglauf. Auf Fußspitzen gehen und im Wechsel mit den Armen maximal hoch greifen. Sprints.

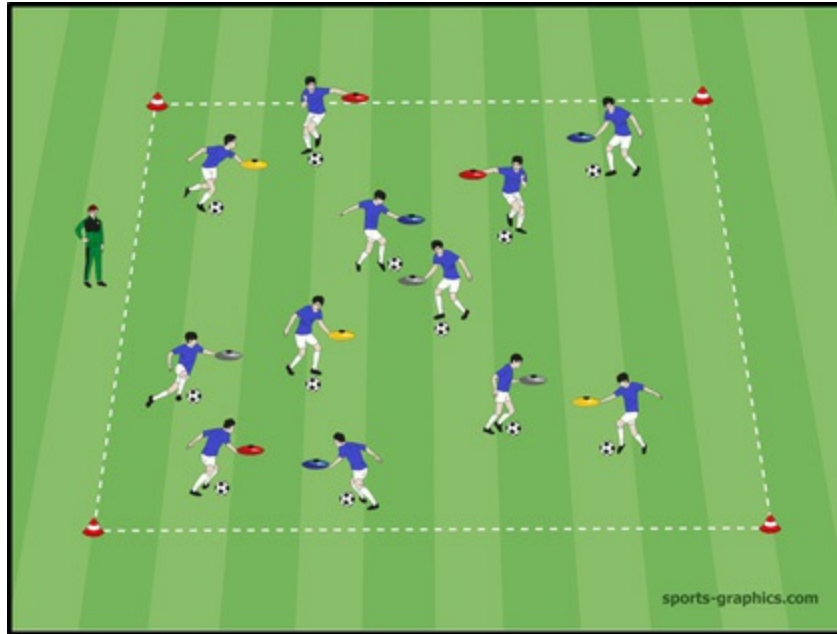
Die einzelnen Aufgaben so lange absolvieren, bis vom Trainer ein erneutes Signal erfolgt.

Spieleranzahl: 8–14 Spieler. Bei mehr Spielern das Quadrat auf 12 Meter vergrößern.

Wettbewerb I: Die Spieler springen sich Brust an Brust. Es darf nicht zweimal hintereinander der gleiche Spieler angesprungen werden. Welchem Spieler gelingen zuerst 15 Sprünge?

Wettbewerb II: Mit der eigenen Knieinnenseite die Knieinnenseite eines Mitspielers berühren. Dabei immer im Wechsel von einem älteren zu einem jüngeren Spieler gehen. Wer schafft dies zuerst 15-mal?

Tipp: Überraschende Laufwege der Spieler. Kopf oben. Aufmerksam laufen, um Zusammenstöße zu vermeiden.



Teamspirit-Erwärmung

Ein Quadrat (20 Meter) aufbauen.

Die Spieler mit je einem Ball ins Feld. Hütchen mit vier verschiedenen Farben an die Spieler verteilen. Von jeder Farbe gleich viel Hütchen.

Die Spieler dribbeln im Feld und haben die Aufgabe, alle drei Sekunden das Hütchen mit einem Mitspieler zu wechseln. Auf Trainersignal müssen sich die Spieler einer Hütchenfarbe zusammenfinden und in eine freie Ecke dribbeln.

Nach Feststellung des Verlierer-Teams beginnt direkt der nächste Durchgang. 5–8 Durchgänge absolvieren.

Spieleranzahl: 12–24 Spieler.

Wettbewerb: Die Gruppe, die zuletzt komplett in einer Feldecke ist, verliert und muss Liegestütze absolvieren.

Variation: Verschiedene Dribbelvorgaben.

Kognition: Rechenaufgabe Multiplikation: Gerades Ergebnis weiterdribbeln. Ungerades Ergebnis gleich Trainersignal.

Tipp: Alle Spieler dribbeln im Lauf. Es wird ständig mit unterschiedlichen Spielern das Hütchen gewechselt. Es dürfen keine Hütchen mit der gleichen Farbe gewechselt werden.