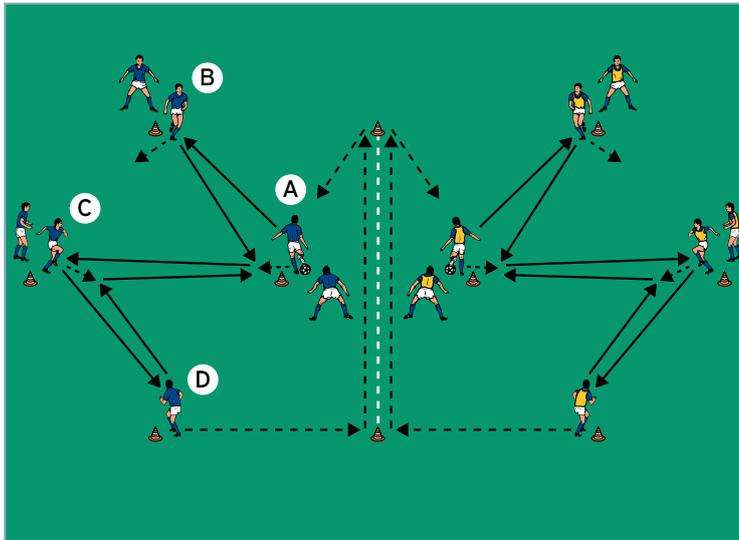


AUFWÄRMEN 1: Schattenlauf

von Mario Vossen (03.05.2016)



Organisation

- 2 Passparcours markieren
- Zwischen den Parcours eine Hütchenlinie markieren
- 2 Gruppen bilden und den Parcours zuweisen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend spielt A zu C, der auf D prallen lässt.
- D passt zurück zu C, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt.
- D läuft anschließend zur Hütchenlinie und führt gleichzeitig mit dem Spieler der jeweils anderen Gruppe verschiedene Laufaufgaben durch (z. B. Anfersen, Skippings, Hopslerlauf usw.).
- Alle übrigen Spieler laufen zur jeweils nächsten Position und stellen sich dort wieder an.
- Die jeweils nächsten Spieler bei A starten die nächste Passkombination usw.

Variationen

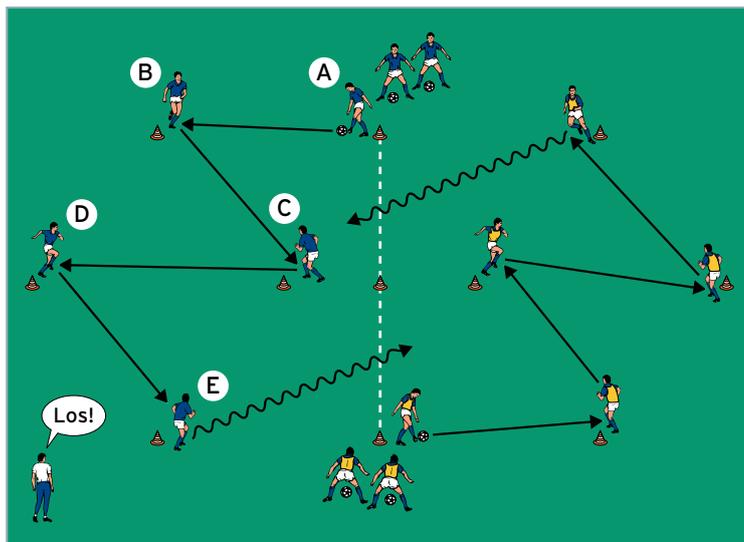
- Mit maximal 3 Kontakten zupassen.
- Der Spieler D aus dem rechten Feldes macht die Laufaufgaben vor, der jeweils andere Spieler macht nach.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passkombinationen in beiden Feldern gleichzeitig durchgeführt werden, damit die beiden Spieler von D in etwa zur gleichen Zeit an der Hütchenlinie ankommen.
- Als Trainer die Laufaufgaben rechtzeitig vorgeben.
- Darauf achten, dass die Spieler die Geschicklichkeitsübungen konzentriert ausführen.

AUFWÄRMEN 2: Schnelle Passkombination

von Mario Vossen (03.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Linie zwischen den Parcours teilen, so dass 2 Linien entstehen
- Die Positionshütchen variieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- Der Passempfänger bei E nimmt abschließend in die Bewegung mit und dribbelt schnellstmöglich über die Ziellinie.
- Der Spieler, der zuerst über die Linie dribbelt, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

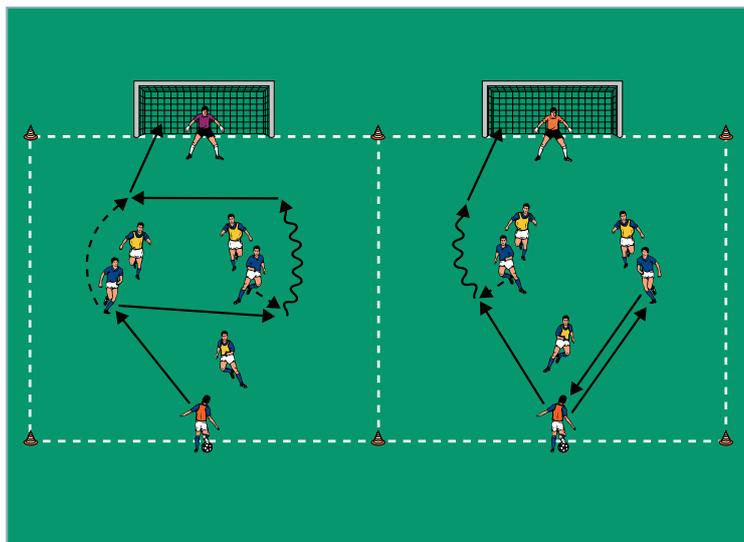
- Die Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Der Staffelwettbewerb garantiert, dass die Spieler die Aktionen mit höchstmöglichem Tempo durchführen.
- Darauf achten, dass die Spieler bei E die Zuspiele an den Hütchen erwarten und nicht schon vorher in Richtung Ziellinie starten.

HAUPTTEIL 1: Überzahl-Verteidigung I

von Mario Vossen (03.05.2016)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor errichten
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Jeweils Anspieler, Angreifer und Verteidiger benennen und in den Feldern aufstellen

Ablauf

- Die Anspieler passen zu einem der beiden Angreifer, die versuchen, im 2 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so passen sie zurück zum Anspieler.

Variationen

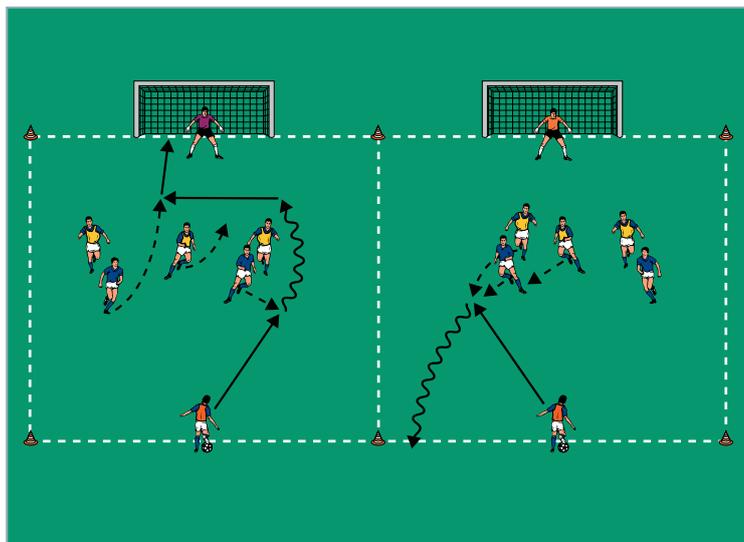
- Die Angreifer dürfen einmal zum Anspieler zurückspielen.
- Der Anspieler darf nach einer Weile zum 3 gegen 3 ins Feld nachstarten.

Tipps und Korrekturen

- Der freie Verteidiger postiert sich bewusst vor den anderen Verteidigern, um die Passwege zustellen und so eine Richtung vorgeben zu können.
- Nach dem Zuspiel des Anspielers sollte er sich blitzschnell zum Ball orientieren und schnell eine Überzahlsituation herstellen.
- Dabei darauf achten, dass der gegnerische Ballbesitzer möglichst keine Abspielmöglichkeit hat.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Überzahl-Verteidigung II

von Mario Vossen (03.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Jetzt postieren sich die Verteidiger auf einer Linie

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt müssen die Verteidiger zunächst hinter den Angreifern bleiben, so dass diese über beide Seiten spielen können.
- Mit dem Zuspieldes Anspielers freies Spiel.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Grundlinie.
- Nach jeweils 5 Minuten die Aufgaben wechseln.

Variationen

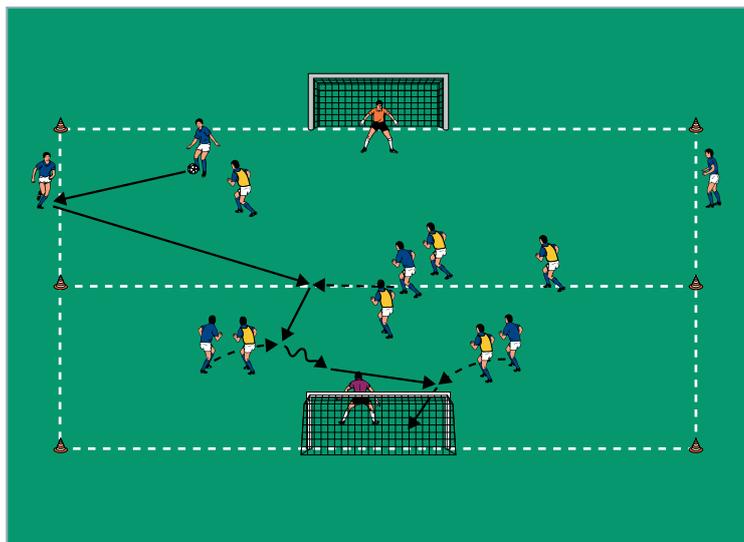
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Verteidigergruppe kann zuerst aus dem Feld dribbeln?
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Spielform müssen die Verteidiger durch schnelles und geschicktes Verschieben eine Überzahlsituation herstellen.
- Nach Ballgewinn sollen sie schnellstmöglich umschalten und mit höchstmöglichem Tempo über die gegenüberliegende Grundlinie dribbeln.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 6 gegen 4 plus 2

von Mario Vossen (03.05.2016)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- Die Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Teams stellen je 1 Torhüter
- 1 Mannschaft stellt zudem 2 Anspieler, die sich an den Außenlinien postieren

Ablauf

- Die Angreifer versuchen, im 6 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Dabei dürfen sie die eigenen Anspieler beim Spielaufbau in der eigenen Hälfte einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- Anschließend die Seiten wechseln.

Variationen

- Nachdem die Unterzahl-Mannschaft über die Mittellinie gespielt hat, darf sie nicht mehr zurückpassen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Zum Schluss frei im 7 gegen 7 spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Überzahlsituation von Gelb erleichtert die Balleroberung in der eigenen Hälfte.
- Nach Ballgewinn sofort umschalten und die vorhandenen Räume schnell und zielstrebig ausnutzen!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.