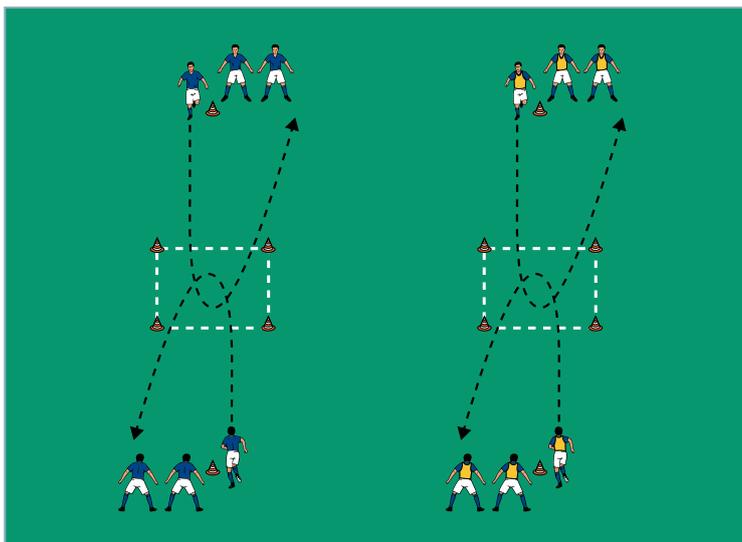


# AUFWÄRMEN 1: Mini-Felder

von Klaus Pabst (17.05.2016)



## Organisation

- Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 5 Meter vor und hinter jedem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen.

## Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Feld vor dem Starthütchen, umlaufen einander und laufen dann gerade zum Starthütchen gegenüber.
- Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner das Feld verlassen haben.

## Variationen

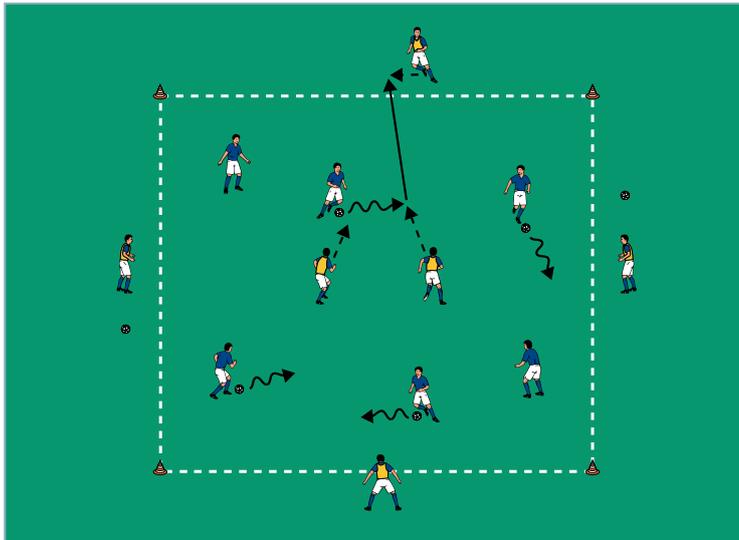
- Die Spieler umlaufen einander, ohne die Blickrichtung zu ändern.
- Die Spieler umlaufen einander mit Schulterkontakt.
- Die Spieler umlaufen einander mit eingehakten Armen.
- Alle Übungen mit Ball ausführen.

## Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler stimmen sich selbstständig ab und starten gleichzeitig ins Feld. Zu Beginn als Trainer zunächst jeden Durchgang mit einem Kommando starten.
- Die Spieler sollen sich am Partner orientieren und alle Übungen stets innerhalb des Feldes durchführen.
- Die Partner regelmäßig wechseln.
- Alle Übungen zunächst ohne und dann in der gleichen Reihenfolge mit Ball ausführen.

# AUFWÄRMEN 2: Zweikampf-Feld

von Klaus Pabst (17.05.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler eines Teams als Angreifer mit Bällen im Feld verteilen
- 2 Spieler des anderen Teams ohne Ball als Verteidiger im Feld und die anderen Spieler um das Feld postieren

## Ablauf

- Die Verteidiger versuchen die Bälle der Angreifer zu gewinnen und zu einem Mitspieler außerhalb des Feldes zu spielen.
- Verliert ein Angreifer seinen Ball, bleibt er im Feld und spielt mit seinen Mitspielern weiter.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jedem Durchgang.
- Welches Team benötigt weniger Zeit, um alle Bälle der Angreifer zu erobern?

## Variationen

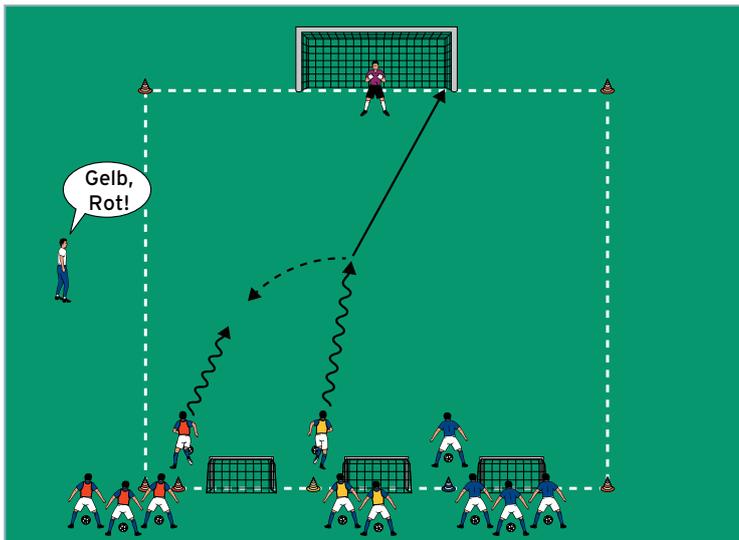
- Die Angreifer haben insgesamt nur 3 Bälle.
- Die Angreifer haben insgesamt nur 2 Bälle.
- Die Angreifer haben nur 1 Ball.

## Tipps und Korrekturen

- Benötigen die Verteidiger zu viel Zeit um die Bälle zu erobern, rechtzeitig mit zwei Anspielern wechseln.
- Die Verteidiger sollen die Bälle gewinnen und schnell zu den Mitspielern passen. Die Bälle nicht einfach nur ins Aus spielen.
- Die Mitspieler außerhalb des Feldes bieten sich den Verteidigern bei Ballgewinn als Anspielstation aktiv an.
- Als Trainer die Zeit für die Ballgewinne stoppen und jeweils einen Sieger feststellen.

# HAUPTTEIL 1: Schnelles Umschalten I

von Klaus Pabst (17.05.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie 3 Minitore und 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

## Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Starthütchen aufruft.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen dribbelt ins Feld und schießt auf das Tor.
- Nach dem Torschuss ruft der Trainer ein weiteres Starthütchen auf, von dem der erste Spieler als Angreifer ins Feld dribbelt und versucht, im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen.
- Der andere Spieler schaltet nach dem Torschuss direkt um, wird Verteidiger und kontert bei Ballgewinn auf die drei Minitore.

## Variationen

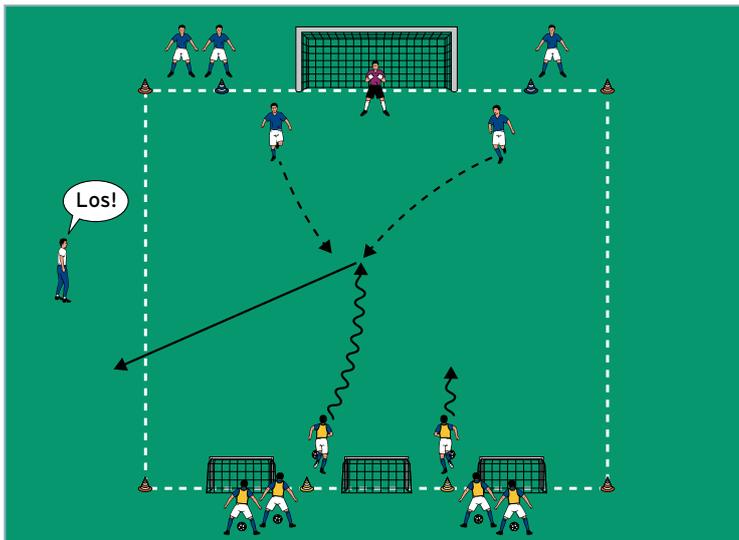
- Der zuerst aufgerufene Spieler trägt den Ball und schießt volley aus der Hand auf das Tor.
- Der aufgerufene Angreifer passt zunächst zum Verteidiger, der den Ball zum Angreifer zurückprallen lässt.

## Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, vor der der erste Spieler schießen muss. Im 1 gegen 1 darf der Ballführende erst hinter dieser Linie schießen.
- Bei Ballgewinn sofort umschalten und möglichst schnell auf eines der Minitore abschließen.
- Nach jedem Durchgang an dem Hütchen anstellen, an dem die wenigsten Spieler stehen.
- Als Trainer möglichst jeden Spieler gleich häufig als Angreifer und Verteidiger aufrufen.

## HAUPTTEIL 2: Schnelles Umschalten II

von Klaus Pabst (17.05.2016)



### Organisation

- Das Feld beibehalten
- Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und 2 Starthütchen aufstellen
- Auf der anderen Grundlinie 3 Minitore und 2 weitere Starthütchen aufstellen
- 2 Teams einteilen und ein Team als Verteidiger an den Starthütchen neben dem Tor und das andere als Angreifer mit Bällen an den Starthütchen neben den Minitoren postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbelt ein Angreifer gegen die ersten beiden Verteidiger von jedem Starthütchen ins Feld und versucht im 1 gegen 2 einen Treffer zu erzielen.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die Minitore.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, dribbelt der nächste Angreifer zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach 10 Durchgängen.

### Variationen

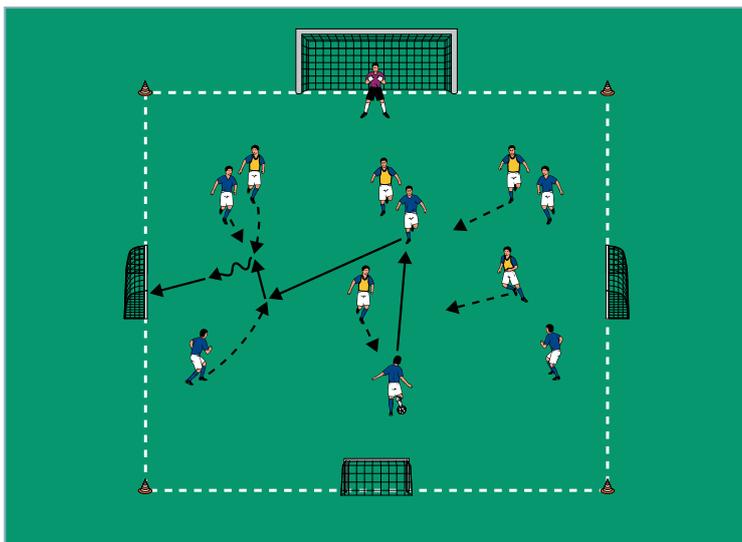
- Die Minitore farblich markieren und bei Ballgewinn das Minitor aufrufen, auf das die Verteidiger kontern.
- Die Angreifer passen zunächst zu einem Verteidiger, der zu einem Angreifer zurückprallen lässt.

### Tipps und Korrekturen

- Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, hinter der die Angreifer erst schießen dürfen.
- Bei Ballgewinn sollen die Verteidiger sofort umschalten, möglichst schnell auf eines der Minitore abschließen und einen unnötigen weiteren Zweikampf vermeiden.
- Der Torhüter spielt mit den Verteidigern zusammen und gehaltene Bälle wieder ein.
- Den Torhüter regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Umschalt-Spiel

von Klaus Pabst (17.05.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- Auf einer Grundlinie ein Tor und auf jeder anderen Linie jeweils ein Minitor aufstellen
- 2 Teams einteilen

## Ablauf

- Ein Team greift als Angreifer auf das Tor an.
- Das andere Team verteidigt das Tor, stellt einen Torhüter und kontert bei Ballgewinn auf die Minitore.
- Trifft das Abwehrteam bei einem Minitor, wechselt es mit den Angreifern sofort die Aufgabe.
- Welches Team erzielt mehr Treffer beim großen Tor?

## Variationen

- Die Minitore nebeneinander auf der anderen Grundlinie aufstellen.
- Die Minitore mit Hütchen farblich markieren und bei Ballgewinn das Minitor aufrufen, auf das die Verteidiger kontern.

## Tipps und Korrekturen

- Bei Ballgewinn sollen die Verteidiger sofort umschalten, möglichst schnell auf ein Minitor abschließen und unnötige weitere Zweikämpfe vermeiden.
- Nach einem Treffer bei einem Minitor spielen die bisherigen Verteidiger direkt als Angreifer weiter und greifen auf das große Tor an.
- Als Trainer die erzielten Treffer beim großen Tor für jedes Team laut mitzählen.
- Den Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.