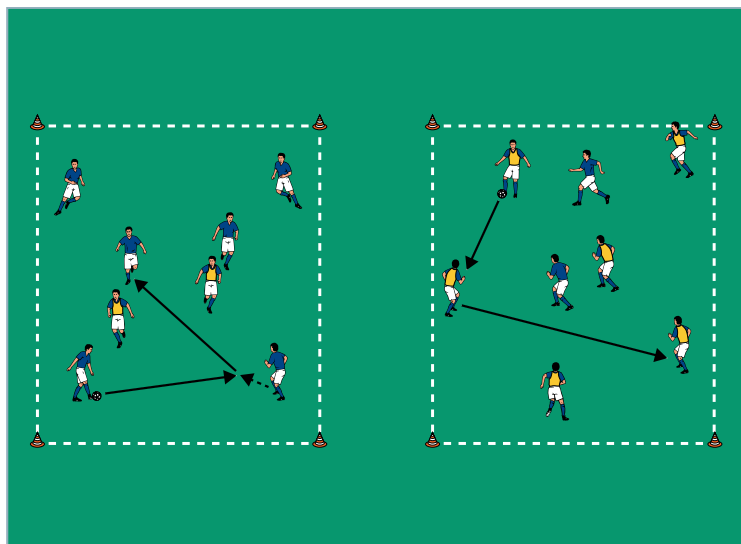


AUFWÄRMEN 1: 6-gegen-2-Passen

von Christian Wück (17.05.2016)



Organisation

- 2 Felder nebeneinander markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Störspieler

Ablauf

- Die Ballbesitzer passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Auf ein Trainerkommando versuchen die Störspieler, den Ball zu erobern.
- Welche Mannschaft schafft in 30 Sekunden mehr Pässe in den eigenen Reihen, ohne dass ein Störspieler an den Ball gekommen ist?

Variationen

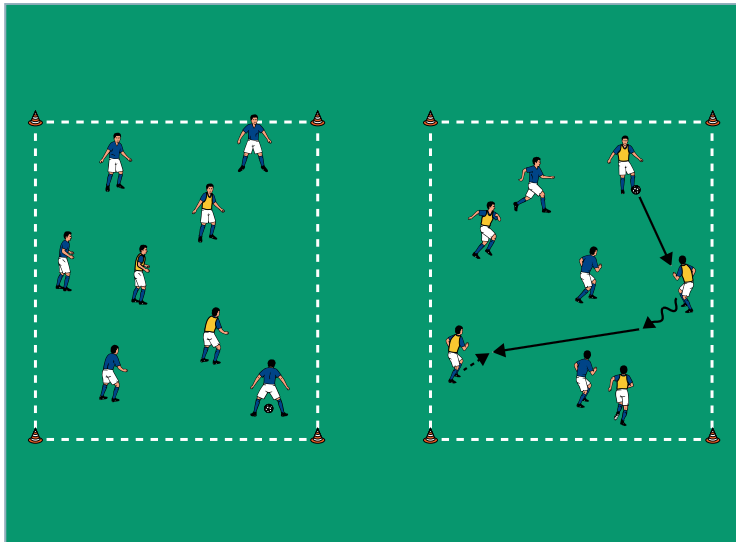
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Vor Beginn des Spiels sollten sich die Spieler zur allgemeinen Erwärmung etwas einlaufen.
- Um die Intensität zunächst in Grenzen zu halten, bewusst mit einer großen Überzahl spielen lassen.
- Die Störspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.

AUFWÄRMEN 2: 5-gegen-3-Passen

von Christian Wück (17.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Jetzt stellt jedes Team 3 Störspieler

Ablauf

- Die Aktion beginnt in einem Feld: Die Ballbesitzer versuchen, im 5 gegen 3 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt, so starten sofort die Ballbesitzer im jeweils anderen Feld usw.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern und zu den Mitspielern im anderen Feld zu passen, so zählen die anschließenden Pässe doppelt.

Variationen

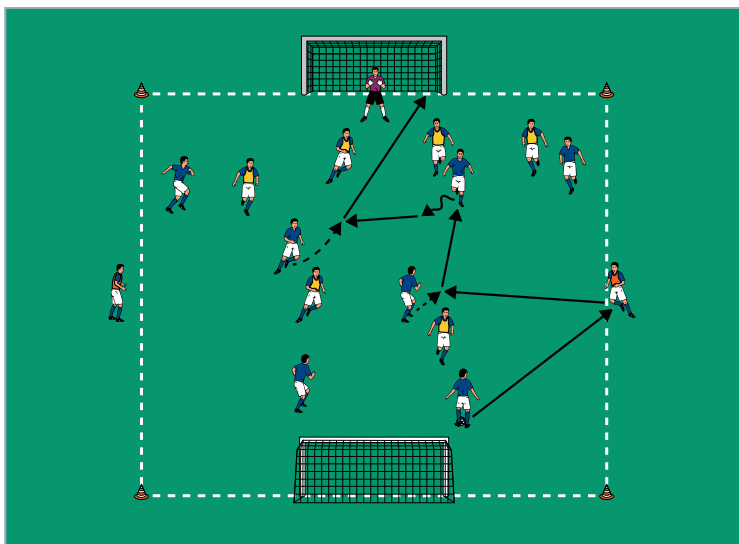
- Die Aktion läuft in beiden Feldern gleichzeitig ab: Welche Mannschaft spielt mehr Pässe?
- Die Anzahl der erlaubten Kontakte vorgeben.

Tipps und Korrekturen

- Da die 5-gegen-3-Aktionen recht intensiv sind, ist es erforderlich, dass die Spieler ausreichend erwärmt sind.
- Die Störspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: 7 plus 2 gegen 6

von Christian Wück (17.05.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren errichten
- 2 neutrale Anspieler bestimmen und an den Seitenlinien aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- 1 Team stellt 1 Torhüter, das jeweils andere Tor bleibt leer

Ablauf

- Die Mannschaft ohne Torhüter erhält zunächst das Angriffsrecht und spielt mit den beiden Anspielern zusammen.
- 7 plus 2 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter.
- Erobern Verteidiger den Ball, so versuchen sie, ins leere Tor zu schießen.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.

Variationen

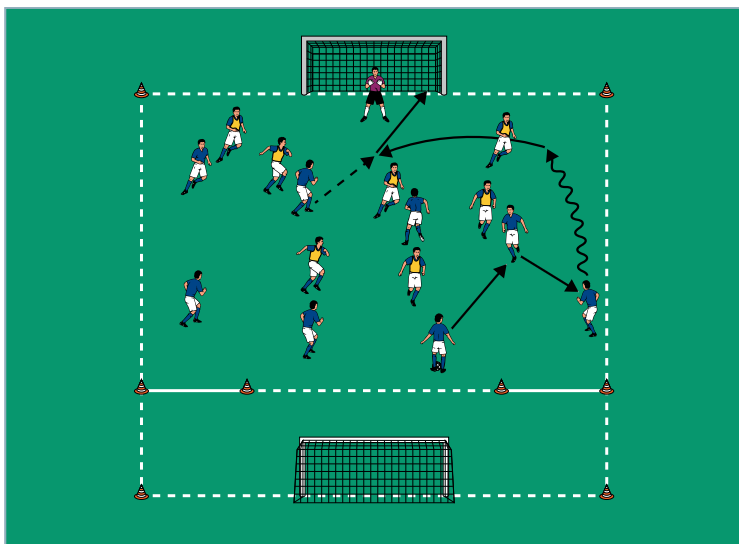
- Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- Kontertore zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Durch den Einsatz der Anspieler wird der Angriffsaufbau erleichtert.
- Nach einem Ballverlust müssen die Spieler der Angriffsmannschaft schnellstmöglich nachsetzen und Druck auf den Ball ausüben, da das eigene Tor unbesetzt ist.
- Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Durchgängen wechseln.

HAUPTTEIL 2: 8 gegen 7

von Christian Wück (17.05.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich vor dem gegenüberliegenden Tor 2 Konterlinien markieren
- 2 Mannschaften bilden
- 1 Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 8 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über eine der beiden Hütchenlinien zu kontern und auf das leere Tor abzuschließen.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

Variationen

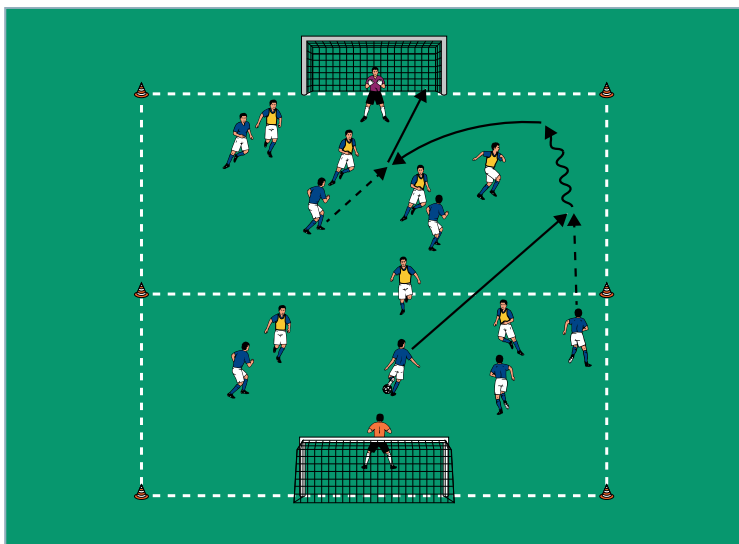
- Die Abwehrmannschaft erhält 1 Punkt für jedes Dribbling über eine der Konterlinien sowie 2 weitere Punkte für einen erzielten Treffer beim leeren Großtor.
- Die Abwehrmannschaft muss mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird von der Angreifer-Mannschaft gestartet.
- Die Spieler der Angriffsmannschaft sollen sich vor allen Dingen nach einem Ballverlust gegenseitig coachen und eine aktive Rückeroberung des Balles anstreben.

SCHLUSSTEIL: Heiße Linie

von Christian Wück (17.05.2016)



Organisation

- Das Feld und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Konterlinien entfernen
- Jetzt die Mittellinie markieren
- Beide Teams stellen je 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Jede Aktion wird durch einen der beiden Torhüter eröffnet.
- Jeder erzielte Treffer zählt 2 Punkte für die Teamwertung.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball in der eigenen Hälfte zu erobern, so können sie mit einem Dribbling über die Mittellinie 1 Zusatzpunkt erzielen.

Variationen

- Eine Mannschaft fest als Angreifer-Team bestimmen. Dieses Team darf dann jeden Angriff starten. Nach einer Weile die Aufgaben wechseln.
- Frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Punkte für das Überdribbeln der Linie werden nur nach einer Balleroberung vergeben.
- Verlieren die Ballbesitzer in der gegnerischen Hälfte den Ball, so müssen sie versuchen, den Ball sofort zurückzuerobern. Nur so können sie verhindern, dass das jeweils andere Team bereits mit einem einfachen Dribbling über die Mittellinie einen Punkt erzielt.