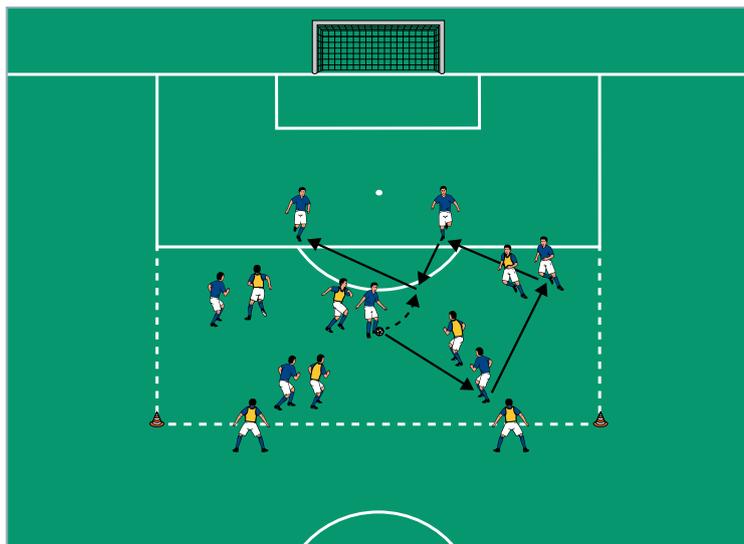


AUFWÄRMEN 1: Kombinationsspiel im 5 plus 2 gegen 5 plus 2

von Ralf Peter (28.06.2016)



Organisation

- Den doppelten Strafraum markieren
- Eine Hälfte des doppelten Strafraums als Spielfeld nutzen
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Zielspieler
- Die Zielspieler an den Grundlinien des Spielfeldes postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich im Feld auf

Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld mit dem Ziel, einen der beiden Zielspieler hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

Variationen

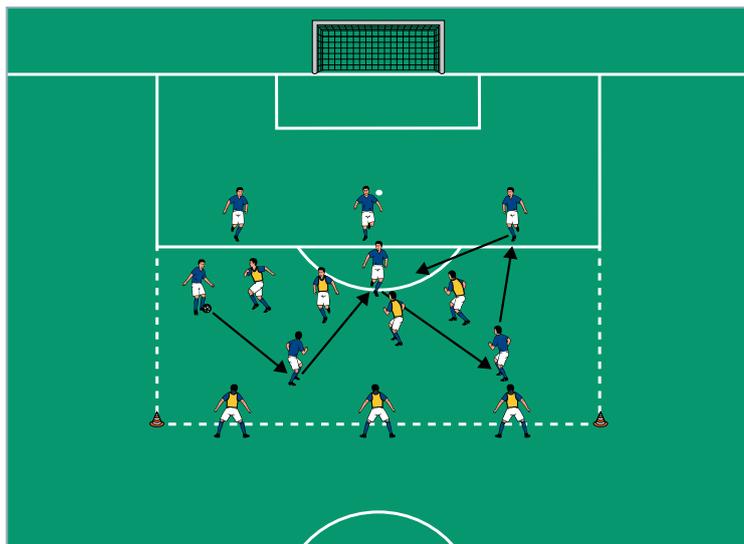
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Spiel auf Ballhalten: Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Anspieler jederzeit einbeziehen. 10 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Die angespielten Außenspieler wechseln mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.
- Die Anspieler jeweils auf beiden Seiten postieren.
- Bei einem Pass zum eigenen Anspieler an der Strafraumlinie das Spiel in die jeweils andere Feldhälfte verlagern und dort weiterspielen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine optimale Raumaufteilung der Spieler achten.
- Die Spieler sollen sich immer wieder aktiv zum Anspiel anbieten.

AUFWÄRMEN 2: Kombinationsspiel im 4 plus 3 gegen 4 plus 3

von Ralf Peter (28.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Jetzt stellt jedes Team 3 Anspieler, die sich an den gegenüberliegenden Seitenlinien postieren

Ablauf

- 4 plus 3 gegen 4 plus 3 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer im Feld müssen zunächst mindestens 3 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie zu einem der eigenen Anspieler weiterpassen dürfen.

Variationen

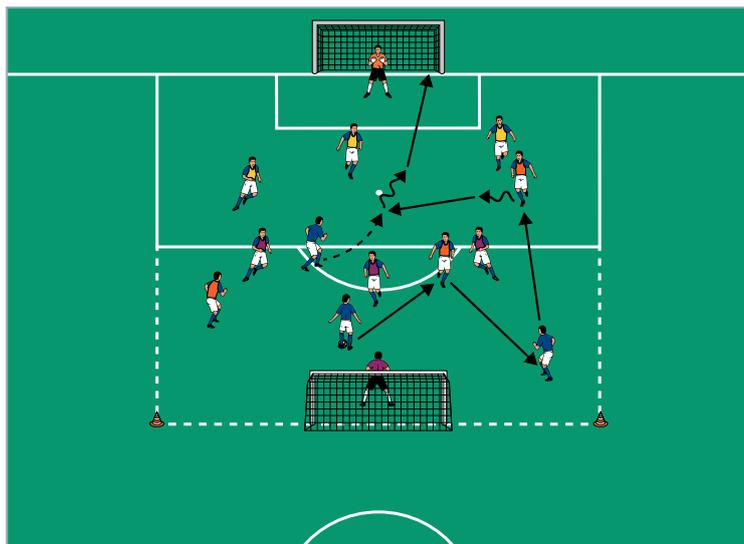
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Außenspieler an verschiedenen Linien verteilen.
- Die Passgeber wechseln mit den jeweiligen Außenspielern die Positionen und Aufgaben.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich alle Spieler aktiv zum Zuspiel anbieten.
- Auf ausreichend Pausen achten.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Team-Wechsel

von Ralf Peter (28.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Auf den Grundlinien des doppelten Strafraums je 1 Tor mit Torhüter markieren
- 4 Teams einteilen

Ablauf

- Je 2 Teams treten zusammen im 3 plus 3 gegen 3 plus 3 auf die Tore mit Torhütern an.
- Jede Aktion wird von einem der Torhüter gestartet, indem dieser 2 Farben aufruft und auf einen Spieler abwirft.
- Die aufgerufenen Teams spielen jeweils zusammen.

Variationen

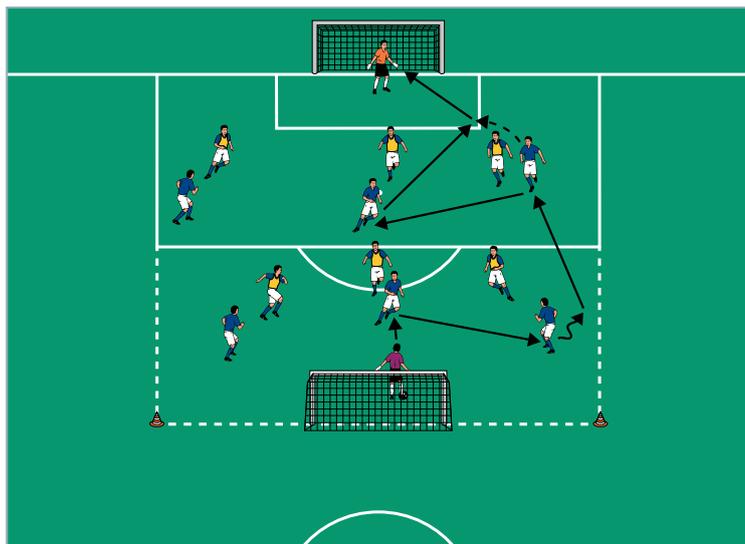
- Der Trainer ruft jeweils 2 Mannschaften auf, die zusammen agieren.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Teams, die zusammen agieren, müssen sich jeweils im Wechsel anspielen (z. B. Blau - Gelb - Blau - Gelb usw.).

Tipps und Korrekturen

- Mit jeder von einem der Torhüter gestarteten Aktion entsteht eine neue Teamkonstellation.
- Wird ein Treffer erzielt, so zählt dieses jeweils für beide Teams.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Ohne Abseits spielen!
- Auf ein schnelles Kombinationsspiel achten.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Schnelles Kombinieren in Tornähe

von Ralf Peter (28.06.2016)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Teams bilden

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen in der gegnerischen Spielhälfte nur im Direktspiel agieren.
- Geht der Ball ins Seitenaus, flach einspielen.

Variationen

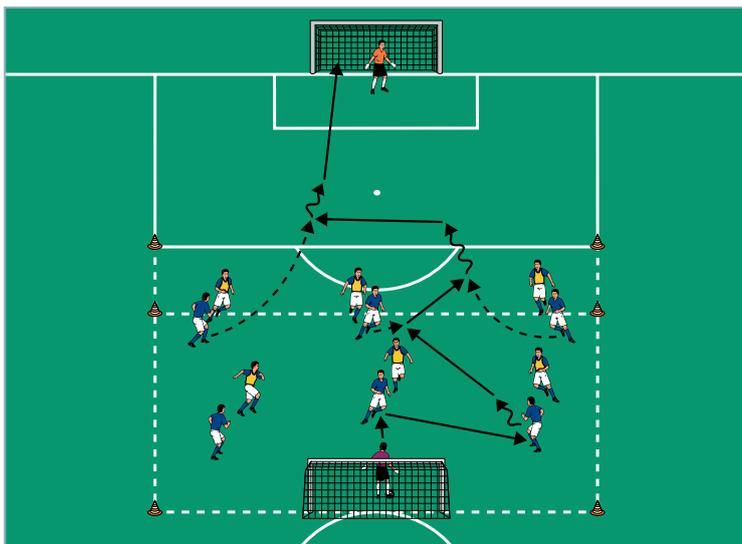
- Die Ballbesitzer müssen spätestens mit dem fünften Pass in die gegnerische Hälfte spielen.
- Der Ball darf nicht mehr in die eigene Spielhälfte zurückgepasst werden.
- Ohne Kontaktbegrenzungen spielen.

Tipps und Korrekturen

- In der eigenen Spielhälfte darf frei gespielt werden, in der des Gegners nur direkt.
- Schwerpunkt ist ein direktes Kombinieren in Tornähe.
- Bei jedem Angriff schnell die Offensivpositionen besetzen.
- Ohne Abseits spielen!
- Zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Abseits-Spiel auf engem Raum

von Ralf Peter (28.06.2016)



Organisation

- Grundaufbau wie zuvor
- Das Spielfeld jetzt bis zum Mittelkreis vergrößern
- Die Mittellinie markieren
- Die Mannschaften beibehalten
- Die Tore mit Torhütern besetzen

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Mit Abseits spielen!
- Spielzeit: 4-mal 5 Minuten.

Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- In der gegnerischen Hälfte darf nur im Direktspiel agiert werden.
- Ohne Abseits spielen.

Tipps und Korrekturen

- Zum Ende der Trainingseinheit sollen die Teams möglichst frei spielen dürfen.
- Auf ein stetes Anbieten und Freilaufen der Stürmer achten.
- Torchancen gezielt und schnell herausspielen.
- Zielstrebig abschließen.