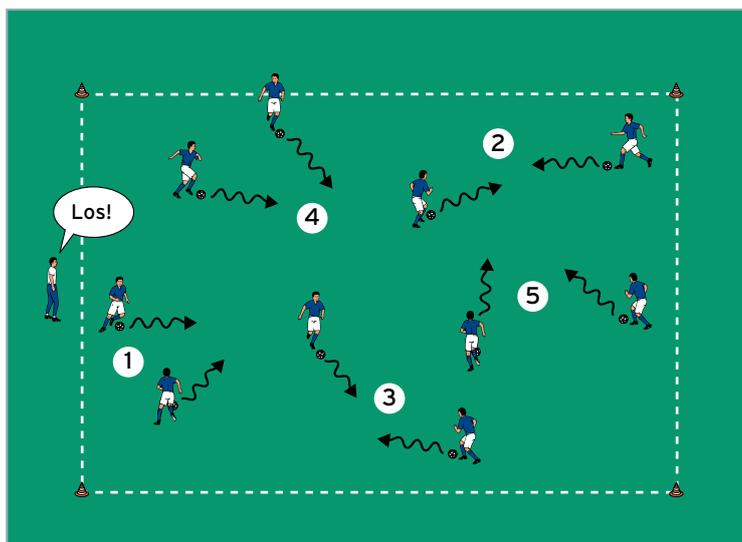


# AUFWÄRMEN 1: Jonglier-Balltausch

von Mario Vossen (12.07.2016)



## Organisation

- 1 Feld markieren
- Spielerpaare bilden
- Jeder Spieler hat 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Auf ein Trainerkommando jonglieren sie den Ball und versuchen, aus dem Jonglieren zum Partner zu passen.
- Jeder gelungene Balltausch ergibt 1 Punkt.
- Welches Spielerpaar erzielt insgesamt die meisten Punkte?

## Variationen

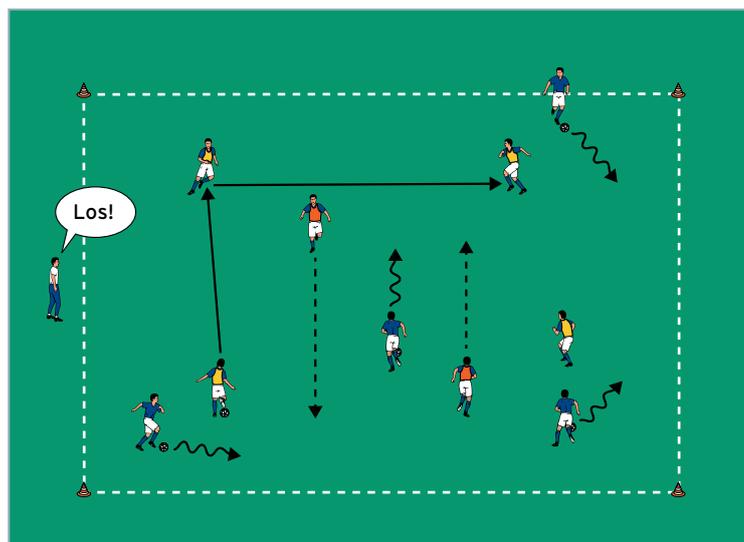
- Der Trainer gibt per Zuruf die Spielerpaare vor, die den Ball tauschen müssen.
- Beim Balltausch darf ein Ball einmal den Boden berühren.
- Beide Bälle dürfen den Boden berühren.

## Tipps und Korrekturen

- Mit lockerem Tempo durch das Feld dribbeln. Dabei jedoch dauerhaft in Bewegung bleiben.
- Durch den Balltausch erhält die Aktion einen technisch anspruchsvollen Reiz.
- Die vergebenen Punkte sorgen für zusätzliche Motivation.

# AUFWÄRMEN 2: Tempo-Spieler

von Mario Vossen (12.07.2016)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Tempospieler benennen
- 1 Pass- und 1 Dribbelgruppe bilden
- Die Spieler der Dribbelgruppe sowie die Passgruppe haben je 1 Ball

## Ablauf

- Die Spieler der Dribbelgruppe dribbeln durch das Feld.
- Die Spieler der Passgruppe spielen sich in den eigenen Reihen zu.
- Die Tempospieler laufen locker durch das Feld.
- Jede Aktion wird per Zuruf vom Trainer gestartet: Jetzt führen die Tempo-Spieler mehrere kurze Antritte aus, die Dribbler erhöhen das Dribbeltempo und wechseln mehrmals die Richtung, und die Pass-Spieler versuchen, innerhalb der vorgegebenen Zeit möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Dauer pro Tempo-Aktion: 30 Sekunden.

## Variationen

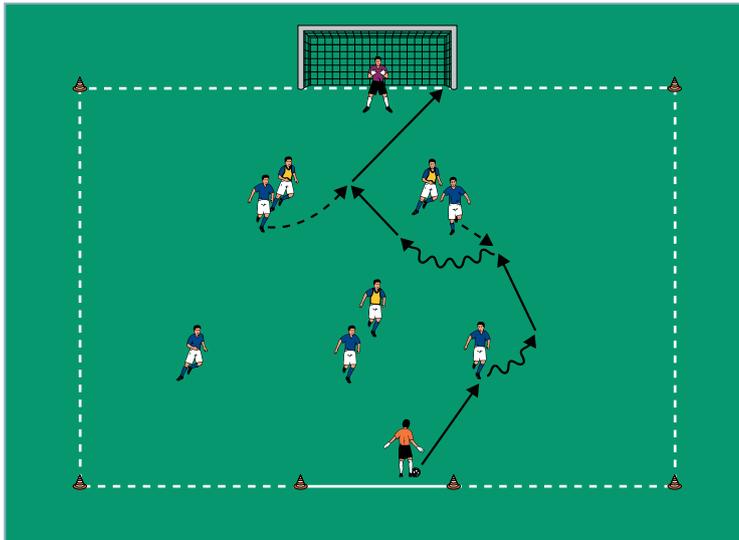
- Einer der beiden Tempo-Spieler startet die Aktion, indem er einen Antritt startet.
- Die Pass-Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Die Dribbel-Spieler müssen vorgegebene Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

## Tipps und Korrekturen

- Die Dauer der Tempo-Aktionen dürfen 30 Sekunden nicht überschreiten.
- Nach jeder Aktion 2 neue Tempospieler bestimmen.
- Die Aufgaben der Pass- und Dribbel-Spieler regelmäßig tauschen.
- Zwischen den Tempo-Aktionen auf ausreichend Zeit für aktive Erholung mit lockerer Bewegungsgeschwindigkeit achten.

# HAUPTTEIL 1: Angriffe im 5 gegen 3

von Mario Vossen (12.07.2016)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- 5 Angreifer, 3 Verteidiger und 2 Torhüter bestimmen
- Die Torhüter im Tor sowie auf der Hütchenlinie postieren

## Ablauf

- Jede Aktion wird vom Torhüter auf der Hütchenlinie mit einem Anspiel auf einen der Angreifer gestartet.
- Die Angreifer versuchen, im 5 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zum Torhüter auf der Hütchenlinie passen.
- Spielzeit pro Durchgang: 2-mal 3 Minuten.

## Variationen

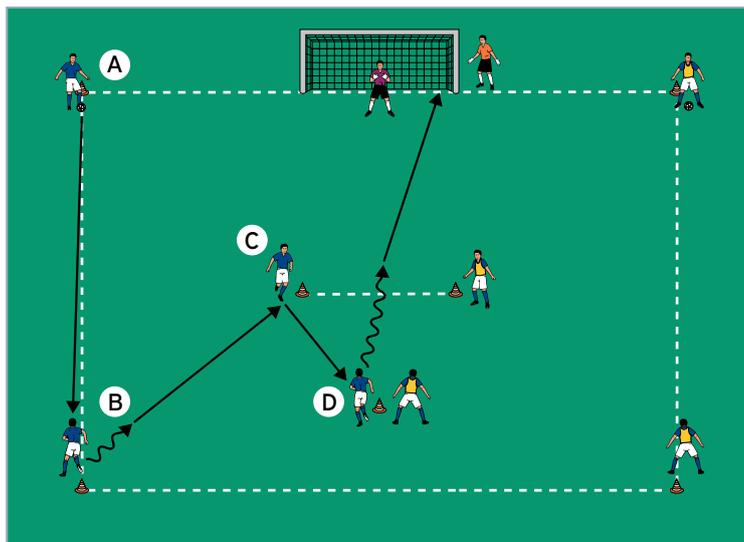
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 20 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.

## Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 3 Minuten eine kurze Pause von etwa 45 Sekunden einlegen.
- In der Pause tauschen die Torhüter die Positionen.
- Nach 2 Durchgängen neue Verteidiger bestimmen.
- Insgesamt 3 komplette Durchgänge spielen, so dass jeder mindestens einmal als Verteidiger agiert hat.

## HAUPTTEIL 2: Torschuss-Erholung

von Mario Vossen (12.07.2016)



### Organisation

- Das Spielfeld weiterhin nutzen
- Im Feld in Dreiecksform Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler an den Eck- und Positionshütchen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

### Ablauf

- A spielt einen Flugball auf B, der das Zuspiel kontrolliert, nach innen dribbelt und auf C weiterleitet.
- C legt auf D ab, der von der Hütchenlinie aus auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Nach der Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.
- Anschließend folgt die nächste Aktion von der jeweils anderen Seite usw.

### Variationen

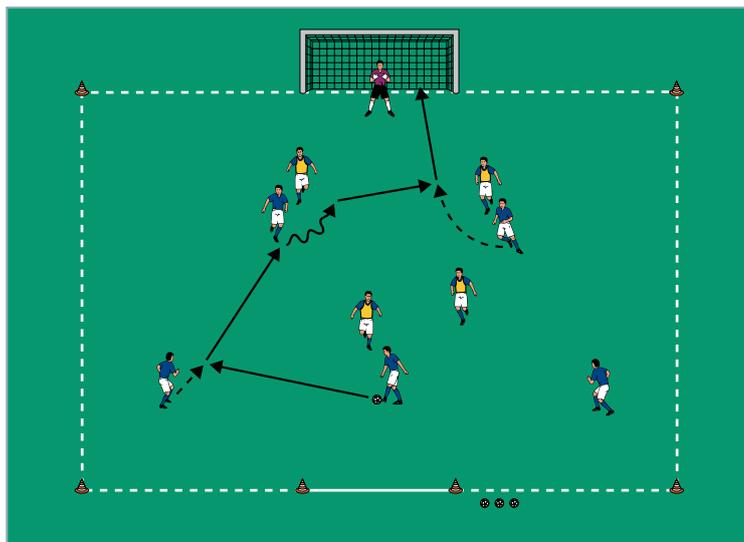
- D muss mit maximal 3 Kontakten abschließen.
- A dribbelt ins Feld und spielt einen scharfen flachen Pass auf B.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

### Tipps und Korrekturen

- Die Torschussform dient zur aktiven Erholung nach der recht intensiven Spielform in Hauptteil 1.
- Da jede Position nur einmal besetzt ist, müssen die Spieler schnellstmöglich zur jeweils nächsten Position wechseln.
- Die jeweils andere Gruppe startet, sobald die Aktion mit einem Torschuss beendet wurde.

# SCHLUSSTEIL: Abschlusspiel im 5 gegen 4

von Mario Vossen (12.07.2016)



## Organisation

- Das Spielfeld weiter verwenden
- 2 Mannschaften bilden
- 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter

## Ablauf

- 5 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die gegenüberliegende Hütchenlinie.
- Jede Aktion wird von den Angreifern von der Hütchenlinie aus gestartet.
- Spielzeit pro Durchgang: jeweils 3 Minuten.
- Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.

## Variationen

- Die Verteidiger müssen über die Hütchenlinie passen.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen innerhalb von 30 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.

## Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 3 Minuten eine kurze Pause von 45 Sekunden Dauer einplanen.
- Vor Beginn eines Durchgangs darauf achten, dass an der Hütchenlinie ausreichend Ersatzbälle bereitliegen.