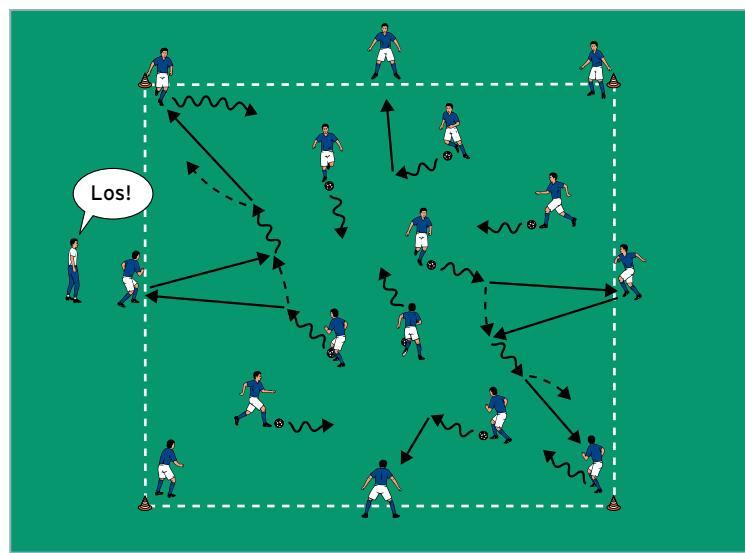


# AUFWÄRMEN 1: Anspiel-Variation I

von Mario Vossen (06.09.2016)



## Organisation

- 1 Feld errichten
- 8 Anspieler benennen und in den Ecken bzw. auf den Seitenlinien postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen im Feld auf

## Ablauf

- Im Feld 2 Gruppen bilden. Der Trainer gibt per Zuruf die Gruppe vor, die die Aktion starten kann.
- Die seitlichen Anspieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

## Variationen

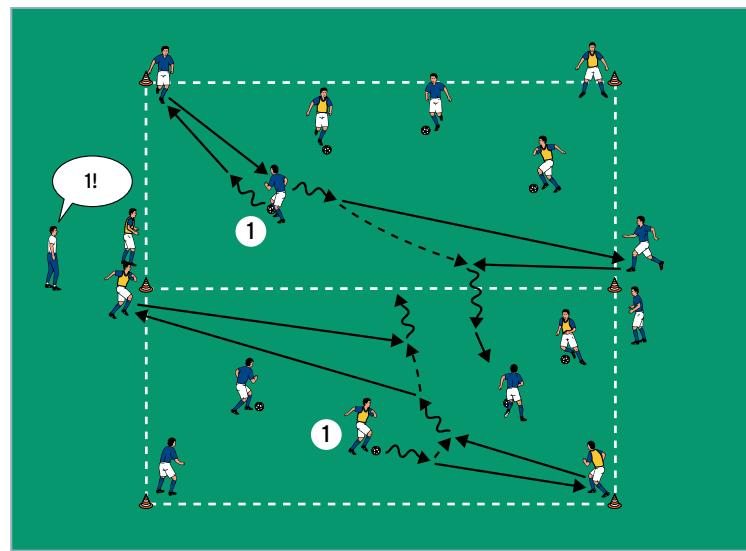
- Im Feld 2 Gruppen bilden. Der Trainer gibt per Zuruf die Gruppe vor, die die Aktion starten kann.
- Die seitlichen Anspieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

## Tipps und Korrekturen

- Da jeweils nur 4 Anspieler gleichzeitig zur Verfügung stehen, müssen die Spieler stets die Übersicht behalten.
- Darüber hinaus sollten die Anspieler nicht sofort hintereinander angespielt werden.
- Entsprechend vor den Abspielen Blickkontakt aufnehmen und so die Bereitschaft der Passempfänger erkennen.
- Die seitlichen Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.

# AUFWÄRMEN 2: Anspiel-Variation II

von Mario Vossen (06.09.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Das Feld in der Mitte teilen
- 2 Gruppen bilden
- Pro Gruppe 4 Anspieler benennen und gemäß Abbildung aufstellen
- Die Spieler im Feld jeweils durchnummieren

## Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch die Felder.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler müssen zunächst zum Anspieler an der Grundlinie ihres Feldes spielen, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- Anschließend passen sie zum anderen Anspieler, der ebenfalls prallen lässt.
- Danach dribbeln sie ins andere Feld und spielen hier ebenfalls Doppelpässe mit beiden Anspielern.
- Dann dribbeln sie ins Ausgangsfeld zurück.
- Welcher Spieler ist zuerst fertig?

## Variationen

- Die Anspieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- Die Dribbler sollen in ihren Feldern frei wählbare Finten ausführen.

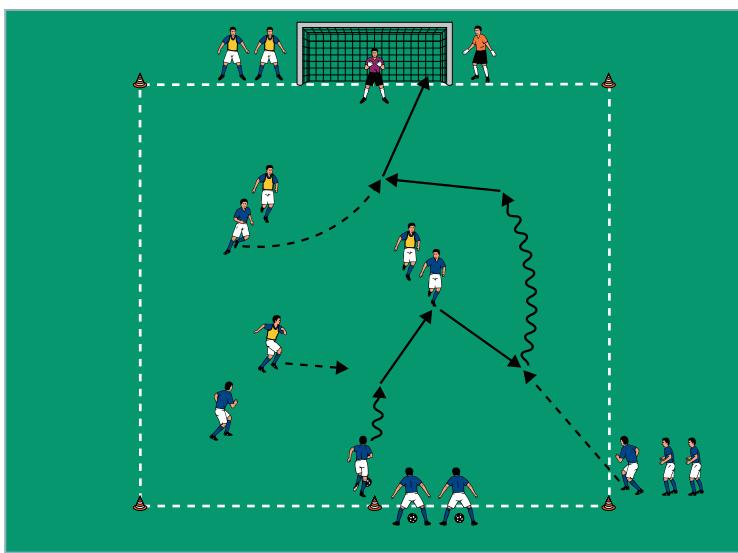
## Tipps und Korrekturen

- Die Spieler, die nicht in den Wettbewerb involviert sind, sollen mit lockerem Tempo weiter durch das Feld dribbeln.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.



# HAUPTTEIL 1: Spiel im letzten Drittel I

von Mario Vossen (06.09.2016)



## Organisation

- Ein Feld mit 1 Tor mit Torhüter errichten
- Gegenüber vom Tor 1 Starthütchen markieren
- Angreifer und Verteidiger benennen und gemäß Abbildung aufstellen
- Die Angreifer am Starthütchen haben Bälle

## Ablauf

- Der erste Anspieler dribbelt kurz an und passt zu einem Mitspieler.
- Dieser lässt auf den vom Eckhütchen ins Feld startenden Außenspieler prallen.
- Anschließend 5 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.

## Variationen

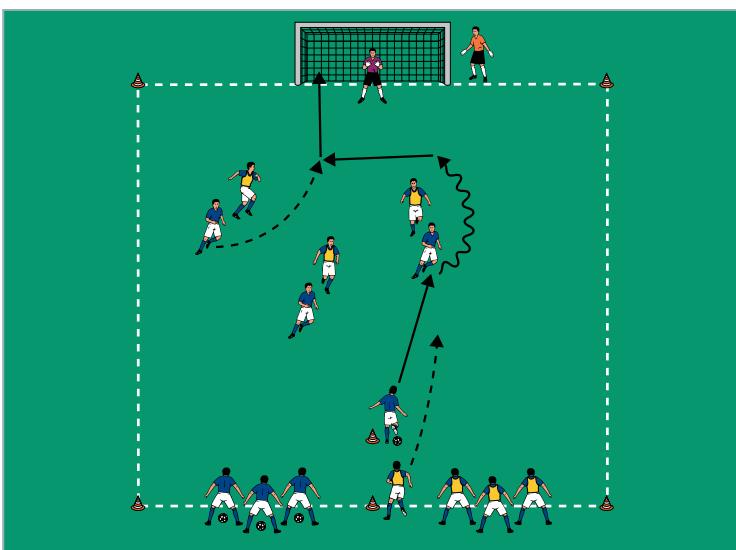
- Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.
- Der Trainer gibt die Anzahl der Pässe vor, mit denen der Angriff abgeschlossen werden muss.

## Tipps und Korrekturen

- Da der von außen nachstartende Spieler ungedeckt ist, werden viele Aktionen über seine Position laufen.
- Die nachrückenden Spieler sollen das Feld nach jeder Aktion wieder verlassen.
- Die Spieler im Feld regelmäßig wechseln.

## HAUPTTEIL 2: Spiel im letzten Drittel II

von Mario Vossen (06.09.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- 1 Starthütchen im Feld aufstellen
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung postieren
- Die Startspieler haben je 1 Ball

### Ablauf

- Der erste Startspieler startet erneut durch einen Pass auf einen der Stürmer die Aktion.
- Gleichzeitig startet ein weiterer Verteidiger zum 4 gegen 4 ins Feld nach.
- 4 gegen 4 bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.

### Variationen

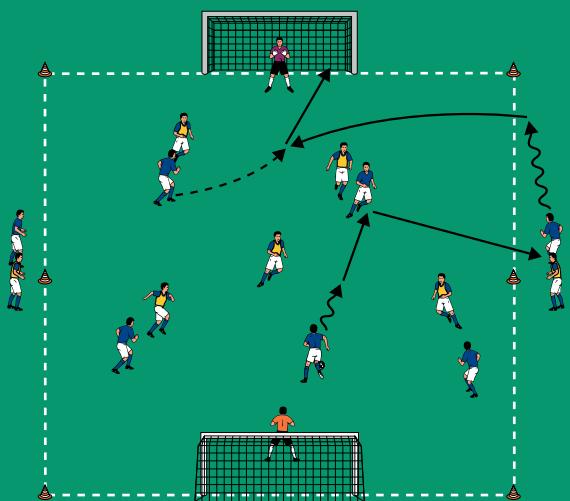
- Den Abstand des nachrückenden Verteidigers variieren.
- Zunächst ohne nachrückenden Verteidiger im 4 gegen 3 agieren.

### Tipps und Korrekturen

- Diese Aktion erfolgt in Gleichzahl und ist so für die Angreifer deutlich schwerer.
- Außerdem erzeugt der nachstartende Verteidiger zusätzlichen Zeitdruck.
- Entsprechend zügig aber nicht überhastet abschließen.

# SCHLUSSTEIL: Überzahl-Option

von Mario Vossen (06.09.2016)



## Organisation

- Das Feld weiter verwenden
- Zusätzlich auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein weiteres Großtor markieren
- Die Tore mit Torhütern besetzen
- 2 Mannschaften bilden
- Pro Mannschaft 2 Anspieler benennen und jeweils an den Seitenlinien der gegnerischen Feldhälfte aufstellen

## Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler jederzeit einbeziehen.

## Variationen

- Die Anspieler können nach einem Zuspiel zum 6 gegen 5 ins Feld dribbeln und bis zum Ende der Aktion dort verbleiben.
- Treffer, die ohne Einbindung eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.
- Ohne Anspieler spielen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Zuspiele zu den seitlichen Anspielern stets in den Raum erfolgen, so dass diese zum Ball starten können.
- Eine Aktion ist beendet, sobald der Ball das Feld verlässt oder der Torhüter ihn in den Händen hält.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.