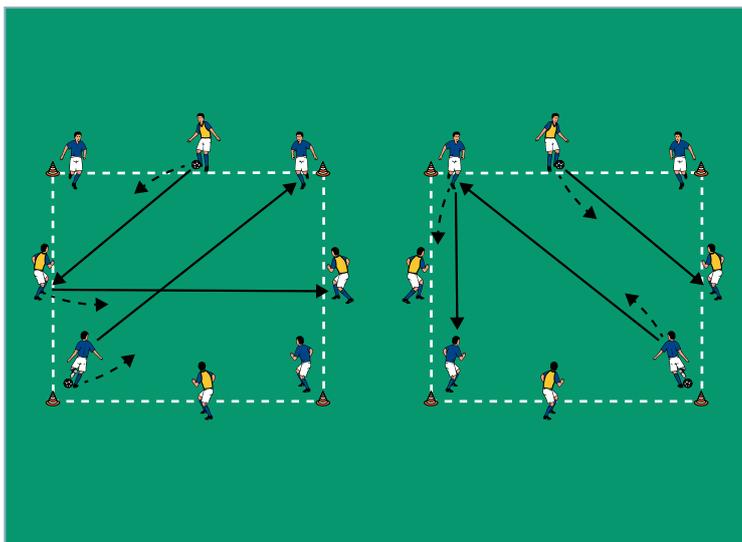


AUFWÄRMEN 1: Ballflipper

von Mario Vossen (01.11.2016)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- 2 Teams zu je 8 Spielern bilden
- Beide Teams verteilen sich mit je 1 Ball pro Gruppe gleichmäßig an beiden Feldern
- Blau postiert sich jeweils an den Eckhütchen
- Gelb besetzt die Linien der Felder

Ablauf

- Die Teams passen sich in den jeweiligen Feldern in den eigenen Reihen zu.
- Die Spieler laufen jeweils ihren Abspielen nach und wechseln so die Positionen.

Variationen

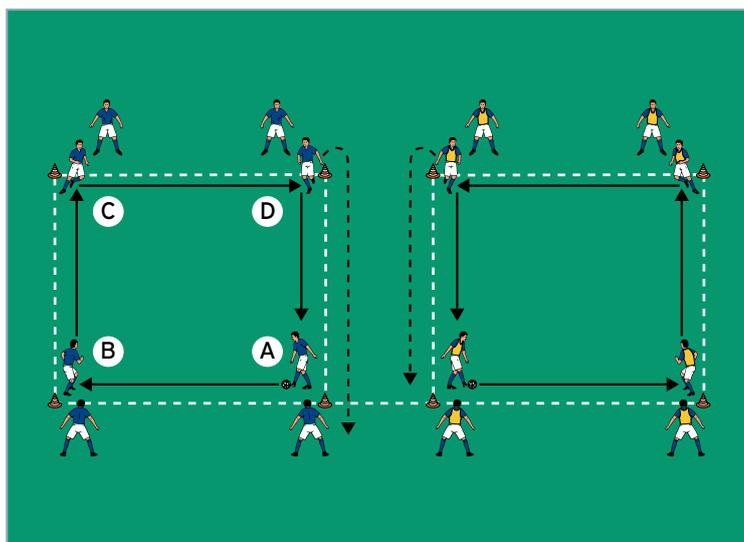
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Berühren sich die Bälle der beiden Gruppen im Feld, so müssen alle Spieler aus dem jeweiligen Feld eine Zusatzaufgabe ausführen (z.B. 5 Liegestütze, 5 Kniebeugen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Ein präzises und druckvolles Passspiel einfordern.
- Kommunikation beim Passspiel: Der Passgeber ruft den -empfänger laut beim Namen.

AUFWÄRMEN 2: Abschlusssprint

von Mario Vossen (01.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams beibehalten
- Auf einer Seite zwischen den beiden Feldern eine Ziellinie markieren
- Jede Mannschaft einem Feld zuweisen und jeweils gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler bei A hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in der vorgegebenen Reihenfolge zu (A spielt zu B, B passt auf C, C spielt zu D, und D passt abschließend zu A).
- Nach seinem Pass zu A, sprintet D über die Ziellinie.
- Welcher Spieler überquert die Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

Variationen

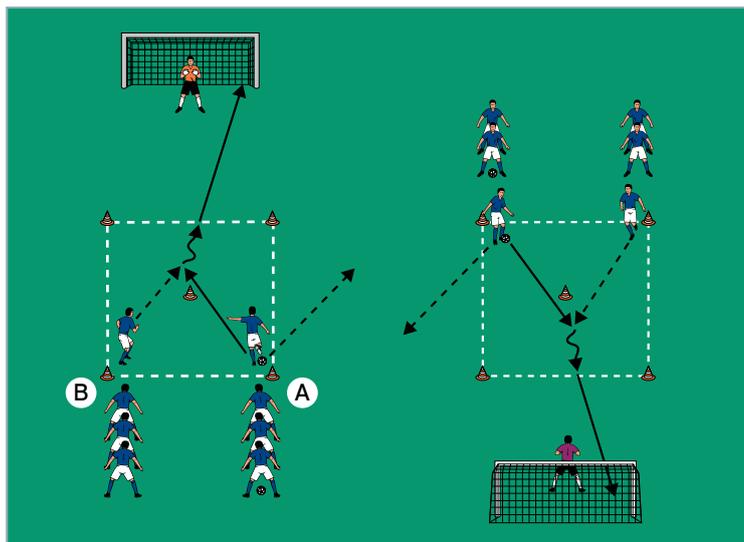
- Mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Die Passreihenfolge ändern: A spielt zu C, C passt auf B, B spielt zu D, und D passt abschließend zu A.
- D dribbelt über die Ziellinie und übergibt hier an den jeweils nächsten Spieler bei A.

Tipps und Korrekturen

- Ein präzises und druckvolles Passspiel fordern.
- Präzision vor Geschwindigkeit: Unsaubere Aktionen verlangsamen den Ablauf.

HAUPTTEIL 1: Schneller-Torabschluss I

von Mario Vossen (01.11.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern diagonal gegenüber aufstellen
- Vor jedem Tor mehrere Hütchen in Form einer 'Würfel-Fünf' aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben jeweils Bälle

Ablauf

- A passt am zentralen Hütchen vorbei auf den ins Feld startenden B, der kurz an- und mitnimmt und aus dem Feld auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- Anschließend stellen sich die beiden Spieler bei der jeweils anderen Gruppe wieder an und tauschen die Positionen und Aufgaben.

Variationen

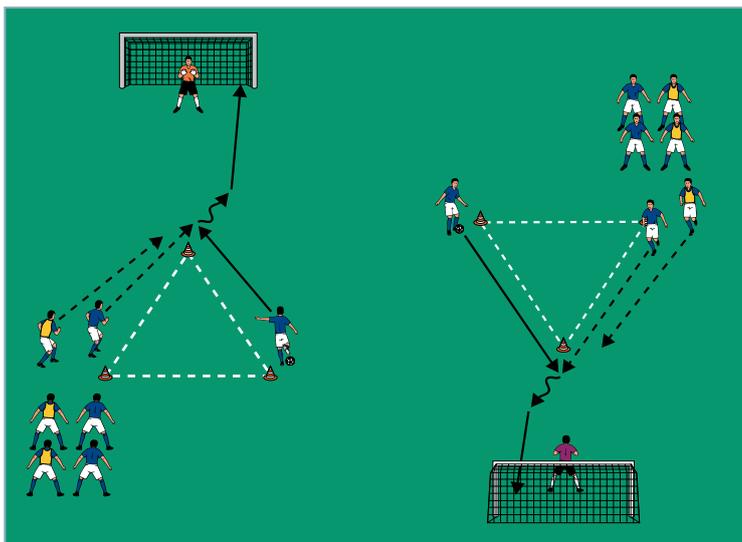
- B muss mit maximal 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).
- B schießt per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter ab.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein gutes Passtiming achten, damit B das Zuspiel rechtzeitig vor der Schusslinie erreichen kann.
- Da auch im Spiel nur wenig Zeit für den Torschuss besteht, muss die Aktion mit wenig Kontakten abgeschlossen werden.
- Die Spielerpaare nach einer Weile durchwechseln, damit nicht immer die gleichen Spieler miteinander spielen.

HAUPTTEIL 2: Schneller-Torabschluss II

von Mario Vossen (01.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Jetzt vor den Toren anstelle der 'Würfel-Fünf' je 1 Dreieck markieren
- Pro Feld 1 Anspieler benennen, der sich mit Bällen auf einer Seite des Dreiecks aufstellt
- Angreifer und Verteidiger bestimmen, die sich jeweils hintereinander auf der anderen Seite des Dreiecks postieren

Ablauf

- Die Angreifer starten am Dreieck vorbei vor die Tore und erhalten dort das Zuspiel vom jeweiligen Anspieler.
- Gleichzeitig starten die Verteidiger nach und versuchen, den Torabschluss der Angreifer zu verhindern.
- Anschließend stellen sich die Spieler bei der anderen Gruppe wieder an und wechseln die Positionen und Aufgaben.

Variationen

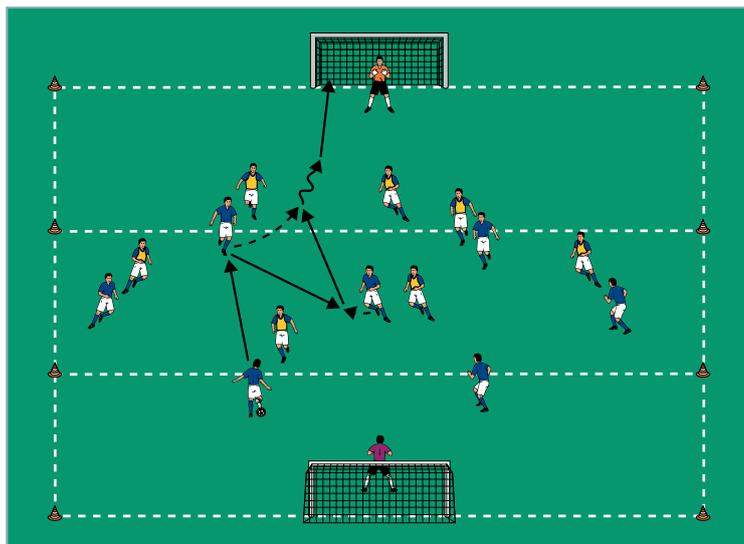
- Den Abstand des Verteidigers zum Angreifer variieren.
- Treffer per Direktschuss zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen nun unter Gegnerdruck auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Den Abstand der Verteidiger so wählen, dass die Angreifer eine realistische Chance zum Torabschluss haben.
- Allerdings stehen ihnen hierfür nur sehr wenige Kontakte zur Verfügung.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Nach einer Weile auch die Spielerpaare wechseln, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten müssen.

SCHLUSSTEIL: Bonus-Zonen

von Mario Vossen (01.11.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren errichten
- 3 Zonen markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Treffer, die unmittelbar nach einem Anspiel in die Endzone erzielt werden, zählen doppelt.

Variationen

- Jedes Team benennt 1 'Torjäger'. Alle Treffer, die vom 'Torjäger' erzielt werden, zählen doppelt.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Das Spiel läuft weitgehend frei ab.
- Die Zonen sollen jedoch Elemente des Hauptteils auch im Abschlussspiel akzentuieren.
- So sollen die Spieler erkennen, dass die meisten Treffer in der Zone unmittelbar vor dem Tor erzielt werden.
- Da hier jedoch der Gegnerdruck am höchsten ist, stehen ihnen für den Torabschluss nur wenig Kontakte zur Verfügung.