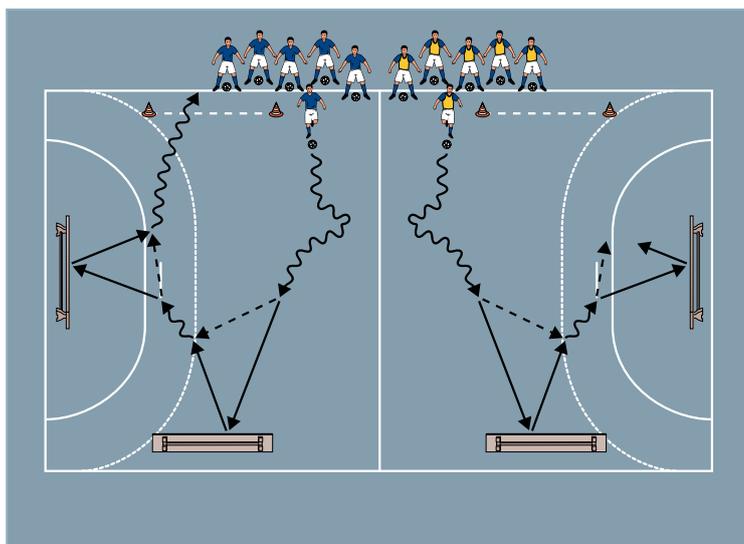


AUFWÄRMEN 1: Timing-Spiel

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 2 Langbänken und 1 Hütchenlinie nebeneinander errichten
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler dribbelt von der eigenen Hütchenlinie ins Feld, führt eine Finte aus und passt anschließend gegen Bank 1.
- Danach spielt er den zurückprallenden Ball möglichst direkt gegen Bank 2.
- Dann kontrolliert er den zurückspringenden Ball und dribbelt über die Hütchenlinie.
- Welcher Spieler überquert die Dribbellinie zuerst?

Variationen

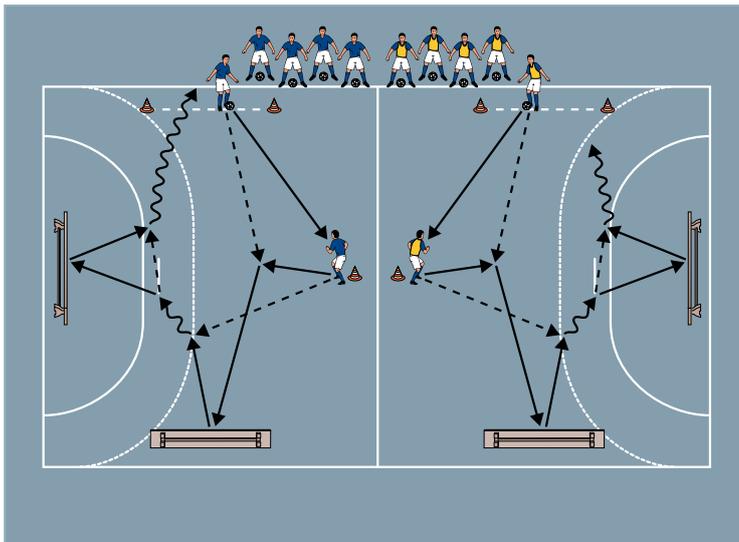
- Der Trainer gibt verschiedene Finten vor, die ausgeführt werden sollen (z.B. Schere, Übersteiger usw.).
- Eine Team-Staffel durchführen: Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Mitspieler die Hütchenlinie überdribbelt hat. Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Tipps und Korrekturen

- Neben einem technisch sauberen Pass steht in dieser Übung auch das richtige Timing im Mittelpunkt: Die Spieler sollen so gegen Bank 1 passen, dass sie gleich mit dem nächsten Kontakt gegen die andere Bank weiterspielen können.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Wettlauf

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor beibehalten
- Zusätzlich Positionshütchen errichten und jeweils mit 1 Spieler besetzen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler zum Anspieler am Positionshütchen.
- Dieser lässt das Zuspiel prallen und startet in Richtung Bank 1.
- Der Startspieler passt so gegen die Bank, dass der Ball auf den Anspieler zurückprallt.
- Der Anspieler passt anschließend möglichst direkt gegen Bank 2, kontrolliert den zurückspringenden Ball und dribbelt über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der die Linie zuerst überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der Startspieler von zuvor übernimmt Position und Aufgabe des Anspielers, der jeweils nächste Spieler startet auf ein erneutes Trainerkommando den nächsten Durchgang usw.

Variationen

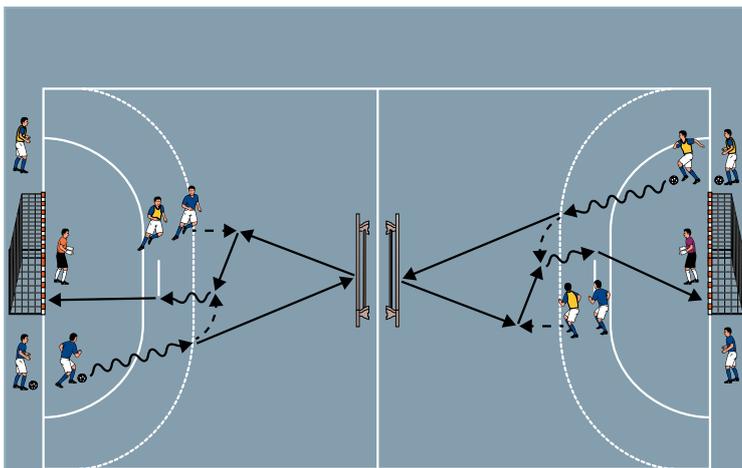
- Eine Team-Staffel durchführen: Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Mitspieler die Hütchenlinie überdribbelt hat. Welche Mannschaft ist zuerst fertig?
- Gelingt es dem Anspieler nicht, direkt gegen Bank 2 zu passen, so muss er zunächst 3-mal jonglieren, bevor er über die Hütchenlinie dribbeln darf.

Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.
- Der Anspieler sollte am Positionshütchen in einer offenen Grundstellung agieren, um möglichst direkt zum Startspieler zurückprallen lassen zu können.
- Darauf achten, dass die Spieler möglichst scharf gegen die Bänke passen.

HAUPTTEIL 1: 2-gegen-1-Wettlauf

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter und 1 Langbank errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jede Mannschaft benennt 3 Angreifer und 2 Verteidiger

Ablauf

- Vor beiden Toren postieren sich je 1 Angreifer und 1 Verteidiger.
- Auf ein Trainerkommando dribbelt jeweils 1 weiterer Angreifer ins Feld und passt gegen die Langbank.
- Anschließend kontrolliert er den zurückprallenden Ball und versucht, im Zusammenspiel mit dem anderen Angreifer gegen den Verteidiger zum Torabschluss zu kommen (2 gegen 1).
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.

Variationen

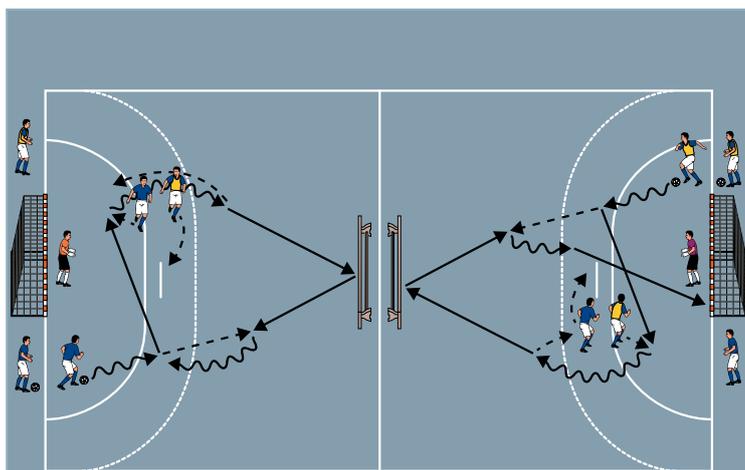
- Die Mannschaften haben 2 Minuten Zeit, möglichst viele Treffer zu erzielen.
- Der Startspieler, der ins Feld dribbelt, soll so gegen die Bank passen, dass er zu seinem Mitspieler abprallt.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger tauschen alle 2 bis 3 Aktionen die Position.
- Um einen möglichst spielnahen Ablauf sicherzustellen, muss sich der Verteidiger jeweils hinter dem Angreifer postieren.
- Nach höchstens 25 Sekunden muss der Angriff abgeschlossen sein.

HAUPTTEIL 2: 2-Richtungs-Spiel

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten

Ablauf

- Vor beiden Toren je 1 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.
- Je 1 weiterer Angreifer dribbelt ins Feld.
- Gemeinsam mit dem jeweils anderen Angreifer versucht er, im 2 gegen 1 gegen die Langbank zu passen.
- Sobald dies gelingt, wechselt die Spielrichtung, und die Angreifer spielen im 2 gegen 1 auf das kleine Tor.

Variationen

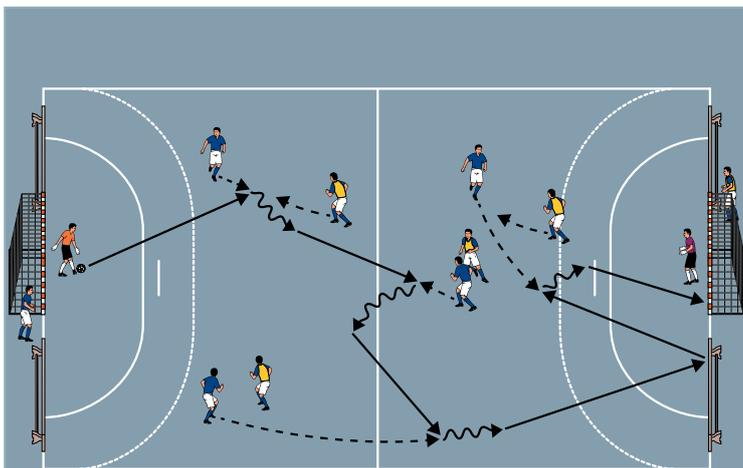
- Ein erfolgreicher Pass gegen die Langbank zählt 1 Punkt, ein Treffer auf das Tor mit Torhüter 2 Punkte für die Mannschaftswertung.
- Die Aktion läuft als direktes Duell ab: Die Mannschaft, die zuerst beide Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern und auf das Tor zu treffen, erhält er 3 Punkte für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In der vorgestellten Spielform ist eine schnelle Reaktions- und Handlungsfähigkeit der Spieler gefragt.
- Die Spieler müssen so gegen die Bank passen, dass sie anschließend sofort den Angriff auf das Tor fortsetzen können.
- Die Verteidiger nach jeweils 2 bis 3 Angriffen tauschen.

SCHLUSSTEIL: Mehrtore-Spiel

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- Neben beiden Toren jeweils 2 Langbänke aufstellen
- 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 plus Torhüter auf die Langbänke und die Tore.
- 1 Spieler pro Team pausiert neben dem Tor.
- Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- Nach jeweils 1 Minute müssen die Mannschaften so fliegend wechseln, dass jeder Spieler einmal pausiert.
- Treffer auf die Langbänke ergeben 1 Punkt und Treffer auf die Tore 2 Punkte für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Die Langbänke entfernen und frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Nach einem Pass gegen die Langbank wird sofort weitergespielt. So können die Angreifer in Ballbesitz bleiben. Ein sofortiges Nachsetzen wird gefördert!
- Ohne Eckstöße spielen!