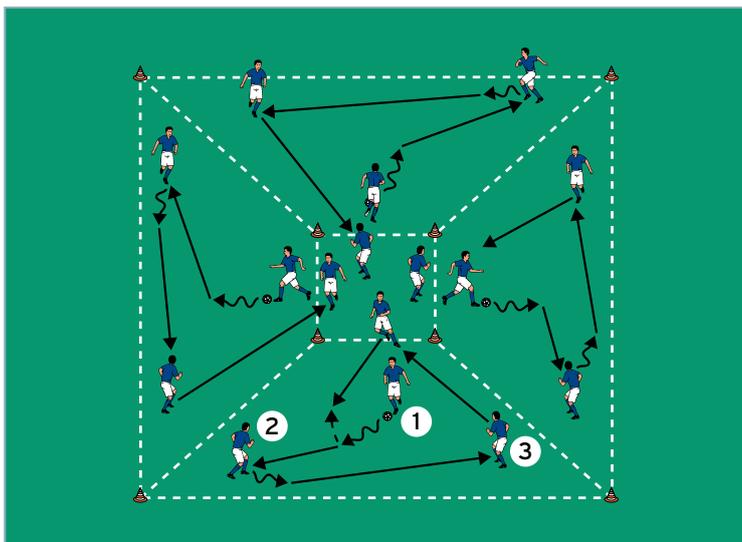


AUFWÄRMEN 1: Pass-Leiter

von Marcus Sorg (07.02.2017)



Organisation

- 1 kleines und 1 großes Hütchenquadrat errichten
- 4 Gruppen bilden
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und gemäß Abbildung aufstellen
- Jede Gruppe stellt 1 Anspieler im kleinen Feld
- Pro Gruppe 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu (1 passt zu 2, der auf 3 weiterleitet).
- Der Empfänger des letzten Zuspiels passt auf den eigenen Anspieler im zentralen Feld, der das Zuspiel sofort auf 1 prallen lässt.
- Anschließend startet die Passfolge erneut usw.

Variationen

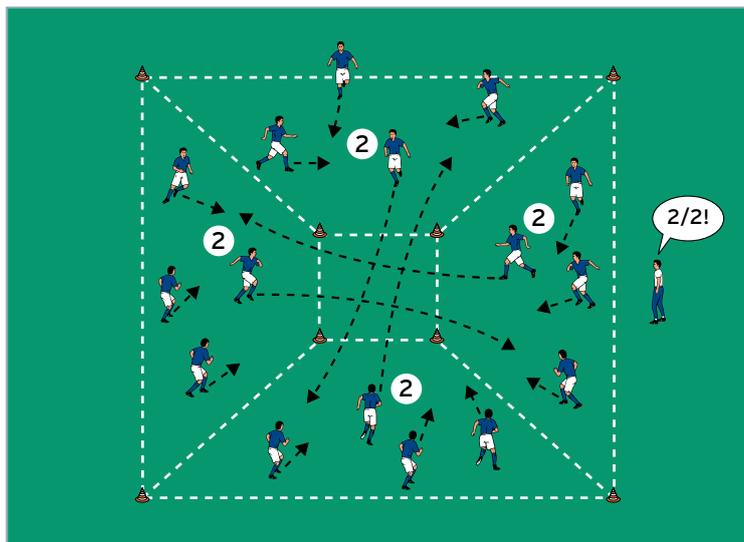
- Die Anzahl der erlaubten Kontakte variieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert in 2 Minuten die meisten Passfolgen?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Zahlensprints

von Marcus Sorg (07.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler jeweils durchnummerieren und ohne Bälle in ihren Feldern aufstellen

Ablauf

- Die Spieler laufen in ihren Feldern frei umher.
- Der Trainer ruft zunächst eine Zahl und startet so die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler laufen ins kleine Feld.
- Jetzt ruft der Trainer eine weitere Zahl von 0 bis 3.
- Die Spieler müssen jetzt in das jeweils vorgegebene Feld sprinten:
 - Kommando '0': Die Spieler laufen ins eigene Feld zurück.
 - Kommando '1': Die Spieler laufen ins im Uhrzeigersinn nächste Feld.
 - Kommando '2': Die Spieler laufen ins jeweils gegenüberliegende Feld.
 - Kommando '3': Die Spieler laufen ins im Gegenuhrzeigersinn nächste Feld.

Variationen

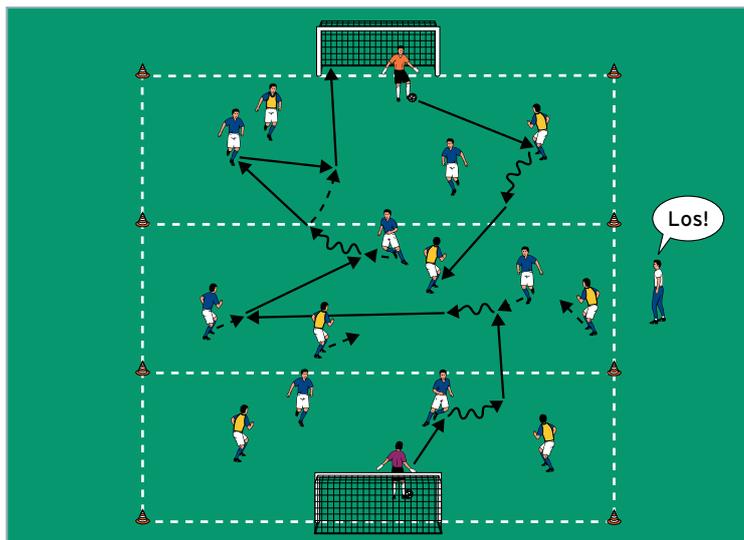
- Jeder Spieler hat 1 Ball und dribbelt durch die Felder.
- Die Spieler, die jeweils zuletzt das aufgerufene Feld erreichen, müssen 5 Liegestütze ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler müssen sich nach dem zweiten Kommando schnellstmöglich orientieren.
- Die Sprints sollten mit maximalem Tempo erfolgen.

HAUPTTEIL 1: Nachrück-Spiel I

von Marcus Sorg (07.02.2017)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- 3 Zonen markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen beide Torhüter gleichzeitig auf einen Mitspieler in der Verteidigungszone.
- Die Passempfänger passen jeweils ungestört in die Mittelzone.
- Hier müssen jeweils alle Spieler einer Mannschaft in Ballbesitz kommen, ehe sie in die Angriffszone weiterspielen dürfen.
- Mit dem Zuspiel in die Endzone rückt der Passgeber in die Angriffszone nach.
- Die Ballbesitzer versuchen jeweils, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Variationen

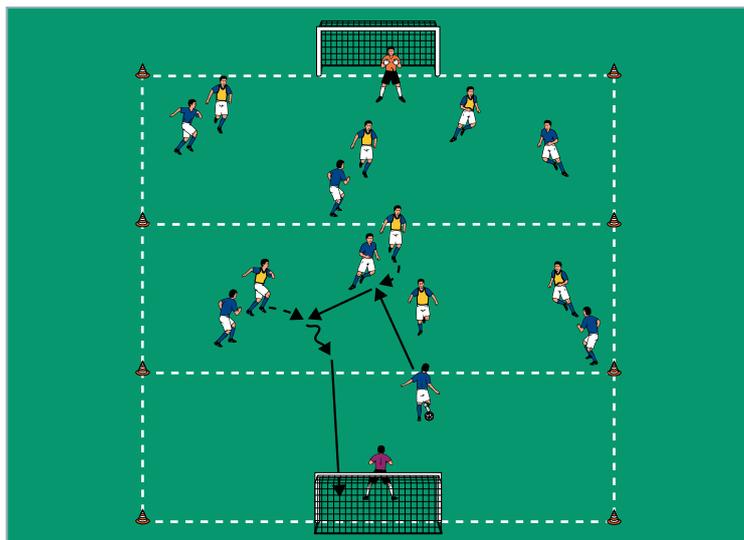
- Die Spieler im mittleren Feld dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Spieler im mittleren Feld müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

Tipps und Korrekturen

- Schnelle und präzise Zuspiele in den Fuß der Passempfänger fordern.
- Zum Schluss zielstrebig abschließen.
- Nach jeweils 4 Aktionen sollen die Spieler untereinander die Positionen und Aufgaben tauschen.

SCHLUSSTEIL: Spiel mit Eroberungszonen

von Marcus Sorg (07.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Je nach Zone, in der der Ball erobert wird, werden für Torerfolge verschiedene Punkte vergeben:
 - Treffer nach einer Balleroberung in der gegnerischen Abwehrzone zählen 3 Punkte.
 - Treffer in der Mittelzone ergeben 2 Punkte.
 - Treffer nach einem Spielaufbau aus der eigenen Abwehrzone ergeben 1 Punkt.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

Variationen

- Die Balleroberungsregel gilt jeweils nur für eine Mannschaft.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dazu anhalten, nach einer Balleroberung blitzschnell umzuschalten und den ersten Blick jeweils nach vorne zu richten.
- Da die Spielform sehr intensiv ist, sollte die Spielzeit möglichst kurz gehalten werden.