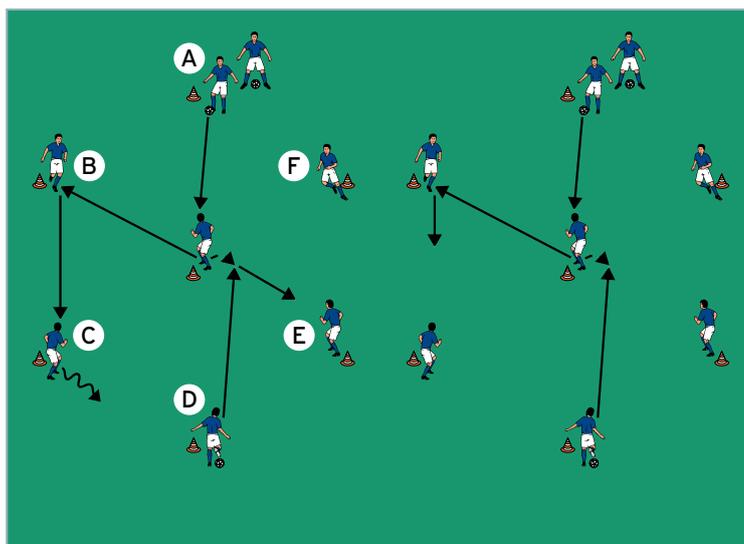


AUFWÄRMEN 1: Pass-Rundlauf

von Meikel Schönweitz (21.02.2017)



Organisation

- 2 Parcours errichten
- 2 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- Je 1 Anspieler benennen, der sich in der Feldmitte aufstellt
- Alle übrigen Spieler auf den Außenpositionen verteilen
- Alle Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- A passt auf den Anspieler, der auf B ablegt.
- B passt zu C weiter, der anschließend zur gegenüberliegenden Startposition dribbelt.
- Sobald C das Zuspiel erhält, startet D seinerseits mit einem Pass auf den Anspieler, den dieser auf E prallen lässt usw.
- Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

Variationen

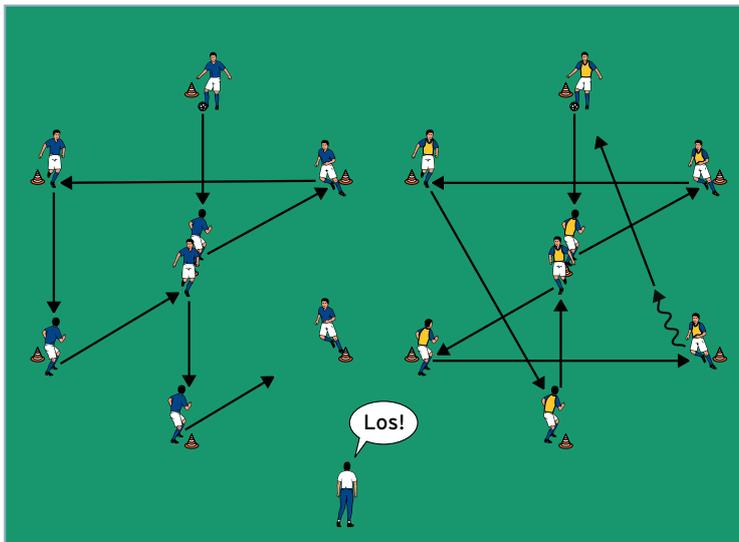
- A und B sowie D und E müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- Die Spielrichtung wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Als Anspieler im Zentrum den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- Die Anspieler nach jeweils 1 Minute wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Schnelle Vierer-Kombination

von Meikel Schönweitz (21.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Anspieler, die sich im Zentrum des Feldes aufstellen
- Alle übrigen Spieler an den äußeren Hütchen verteilen
- Die Startspieler haben je 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Daraufhin passen sich zuerst die Spieler im oberen Feld so zu, dass jeder in Ballbesitz kommt.
- Anschließend passen die Spieler in die untere Spielhälfte weiter.
- Hier passen sie erneut in den eigenen Reihen, so dass jeder Spieler in Ballbesitz gelangt.
- Zum Schluss passen die Teams jeweils zur Startposition zurück.
- Welche Mannschaft absolviert die Passkombination zuerst?

Variationen

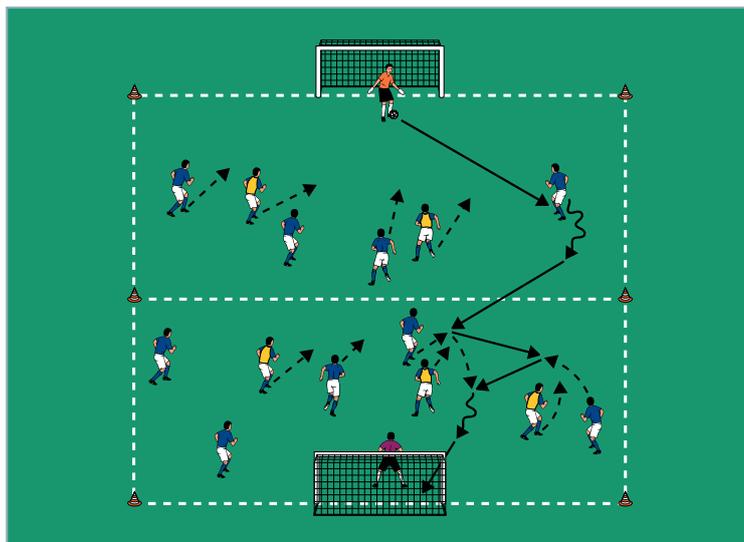
- Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- Nach dem Pass zum Startspieler müssen alle sofort auf eine neue Position starten. Welches Team hat zuerst wieder alle Positionen besetzt?

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler können sich in freier Abfolge zuspähen.
- Es darf erst in die andere Hälfte gepasst werden, wenn alle Spieler in Ballbesitz waren.
- Der Startspieler, der zuerst den Ball erhält, muss sofort laut rufen und den Arm heben.

HAUPTTEIL 1: Eröffnung durch das Zentrum I

von Meikel Schönweitz (21.02.2017)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- Die Mittellinie markieren
- 8 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

Ablauf

- Die Aktion wird jeweils durch den Torhüter der Angreifer eröffnet.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 2 in die gegnerische Hälfte zu passen.
- Gelingt dies, so versuchen die Angreifer, im 5 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen

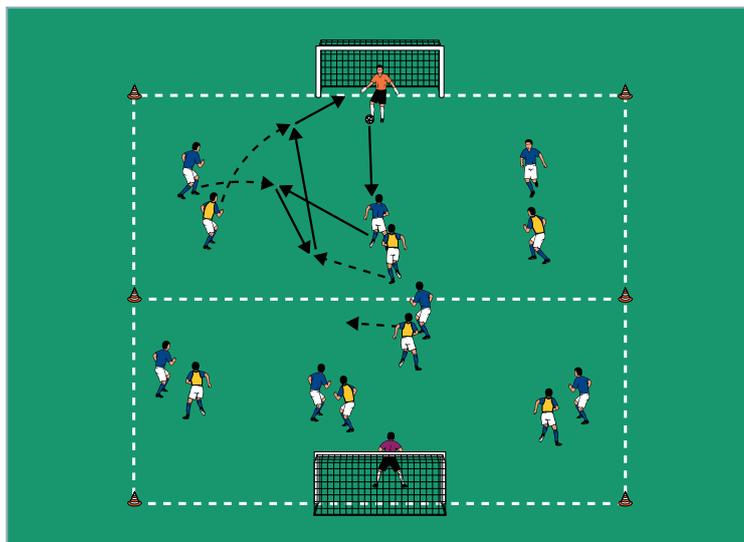
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Jeder Angriff muss innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen sein.

Tipps und Korrekturen

- Die Aufbauspieler müssen in die Angriffshälfte passen und dürfen nicht über die Mittellinie dribbeln.
- Gegebenenfalls eine Mindestzahl an Pässen vorgeben, ehe in die Angriffshälfte gepasst werden darf.
- Die Spieler gemäß ihrer gewohnten Positionen aufstellen.

HAUPTTEIL 2: Eröffnung durch das Zentrum II

von Meikel Schönweitz (21.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt versuchen die Ballbesitzer, im 3 gegen 3 in die gegnerische Hälfte zu passen.
- Gelingt dies, freies Spiel bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.

Variationen

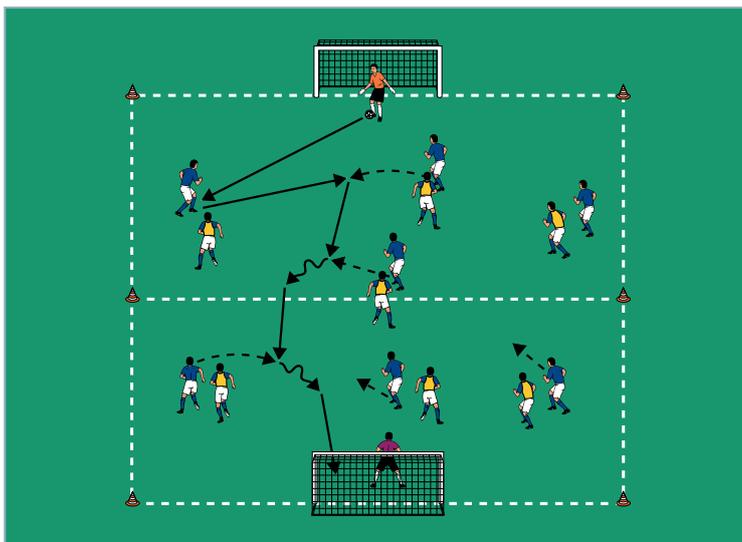
- Tore der Angreifer zählen doppelt.
- Die Aufbauspieler dürfen nicht nachrücken, und die eigenen Angreifer müssen versuchen, im 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen lernen, sich auch unter Druck zu lösen und den Ball im Spielaufbau zu fordern.
- Die Ballbesitzer dürfen auch zum Torhüter prallen lassen und sich so eine kleine Überzahl-Situation schaffen.
- Zielstrebig abschließen.

SCHLUSSTEIL: Eröffnungsbonus

von Meikel Schönweitz (21.02.2017)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Gelingt es einer Mannschaft, in der Spielöffnung 3 Pässe in der eigenen Hälfte zu spielen, so zählt ein anschließender Treffer doppelt.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angriffe müssen jeweils nach spätestens 20 Sekunden abgeschlossen sein.

Tipps und Korrekturen

- Um die Schwerpunkte der Trainingseinheit in das Spiel zu integrieren, wird die Mannschaft belohnt, die den Spielaufbau aus der eigenen Hälfte gestaltet.
- Findet der Torhüter jedoch keine Anspielstation, so darf er auch direkt in die andere Hälfte passen.