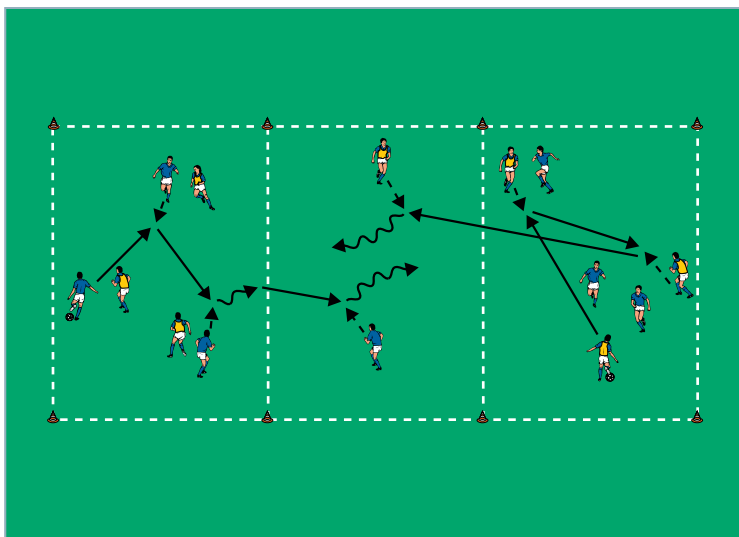


AUFWÄRMEN 1: Sichere Passfolge

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- Aneinandergrenzend 3 Zonen nebeneinander errichten
- 2 Mannschaften bilden
- Jede Mannschaft stellt 1 Anspieler, die sich in der Mittelzone postieren
- 3 Spieler pro Team stellen sich jeweils in einer der Endzonen auf
- Die Spieler in den Endzonen jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler jeweils in der vorgegebenen Reihenfolge in den eigenen Reihen zu.
- Der Empfänger des letzten Passes spielt zu seinem Mitspieler im Zwischenraum, der möglichst mit 2 Kontakten ins jeweils andere Feld weiterleitet.
- Jedes Anspiel ins neue Feld ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

Variationen

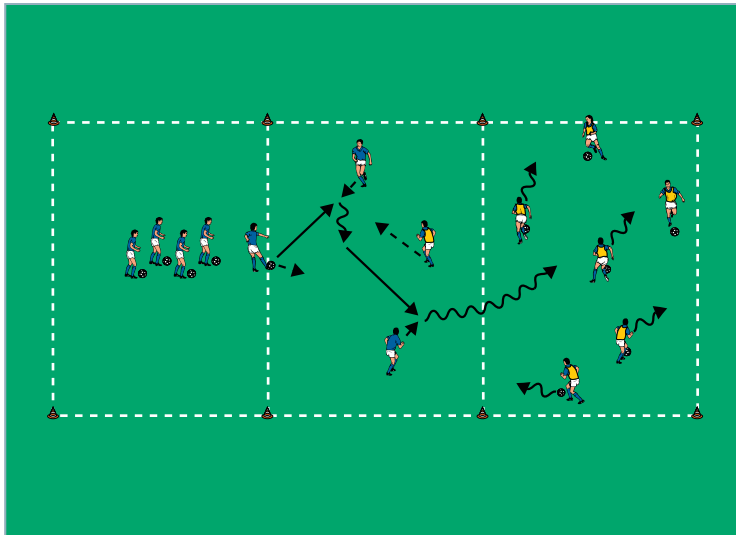
- Die Anzahl der erforderlichen Pässe in den eigenen Reihen vorgeben.
- Mit maximal 3 Kontakten zupassen.
- Nur mit rechts/links zupassen.
- Vor jedem Abspiel zum nächsten Spieler müssen die Passgeber zunächst eine Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften starten das Passspiel jeweils in den entgegengesetzten Endzonen.
- Die Nummern der Spieler geben die Passreihenfolge vor. Dabei ist es unerheblich, welcher Spieler die Passkombination startet.
- Darauf achten, dass die Spieler nicht zu dicht auf den Passgeber auflaufen, um jeweils in die Zuspiele hineinstarten zu können.

AUFWÄRMEN 2: Dribbelfangen mit Auftakt

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- 1 Fänger- und 1 Läufer-Team bestimmen
- 2 Fänger und 1 Läufer in der Mittelzone postieren
- Alle übrigen Spieler stellen sich jeweils mit Bällen in ihrer Endzone auf

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbelt der erste Fänger in die Mittelzone und versucht, im Zusammenspiel mit seinen Teamkameraden im 3 gegen 1 in die gegenüberliegende Endzone zu dribbeln.
- Gelingt dies, so darf der Spieler, der in das Feld gedribbelt ist, einen Läufer abschlagen.
- Anschließend startet der nächste Fänger die nächste Aktion.
- Die Aufgaben nach jeweils 2 Minuten tauschen.
- Welches Team fängt die meisten Läufer?

Variationen

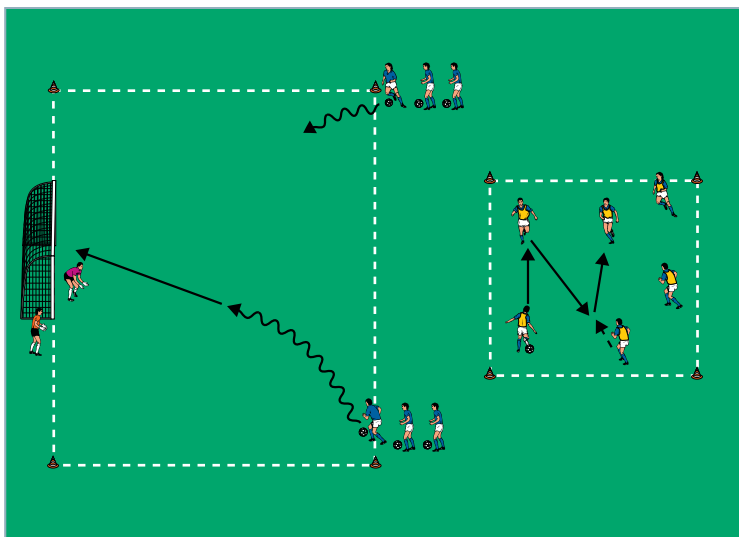
- Die Fänger dürfen jeweils 2 Läufer abschlagen.
- Die Fänger dürfen maximal 20 Sekunden im Feld bleiben.
- Der Trainer gibt eine Anzahl an Pässen vor, die im Zwischenraum gespielt werden müssen, ehe ein Fänger ins Feld der Läufer dribbeln darf.

Tipps und Korrekturen

- Fänger und Läufer müssen den Ball stets eng am Fuß führen.
- Die beiden Fänger, die nicht ins gegenüberliegende Feld dribbeln, verbleiben im Zwischenraum.

HAUPTTEIL 1: Zeit-Torschuss

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- 1 großes Tor mit Torhüter und Positionshütchen errichten
- 1 Bewegungsfeld markieren
- 2 Mannschaften bilden
- 1 Team postiert sich mit Bällen an den Positionshütchen, die jeweils andere Mannschaft stellt sich mit 1 Ball im Bewegungsfeld auf

Ablauf

- Die Spieler im Bewegungsfeld müssen 40 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- In der Zwischenzeit versucht die Torschuss-Mannschaft, möglichst viele Treffer zu erzielen.
- Die Spieler an den Starthütchen dribbeln im Wechsel ins Feld und schließen auf das Tor mit Torhüter ab.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vordermann geschossen hat.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn die Pass-Mannschaft 40 Pässe gespielt hat.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Variationen

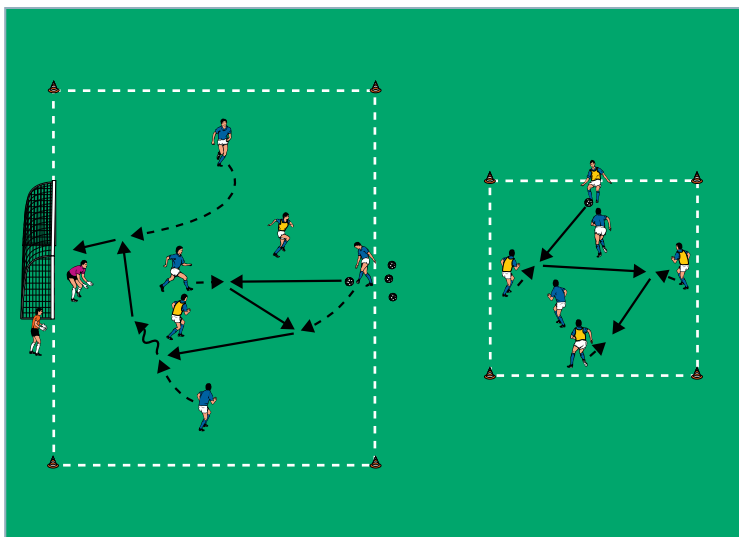
- Auf dem Weg zum Tor müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Die Pass-Spieler müssen sich mit maximal 3 Kontakten zupassen.
- Eine Torschusslinie markieren, ab der spätestens geschossen werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Der Trainer kann die vorgegebene Passzahl variieren und so die Zeit, die die Torschuss-Mannschaft zur Verfügung hat, dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Passempfänger im Passspiel-Feld dürfen nicht sofort zum Passgeber zurückspielen, sondern müssen zu einem anderen Mitspieler weiterleiten.
- Die Torhüter wechseln sich nach jeweils 2 bis 3 Schüssen ab.

HAUPTTEIL 2: Doppeltes 4 gegen 2

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen

Ablauf

- 4 gegen 2 in beiden Feldern.
- Im großen Feld versuchen die Angreifer, in Überzahl möglichst viele Treffer zu erzielen.
- Dabei dürfen sie innerhalb der Spielzeit, beliebig viele Angriffe starten.
- Gleichzeitig versucht das Überzahl-Team der anderen Mannschaft, im kleinen Feld 25 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Gelingt dies, so endet die Spielzeit sofort.
- Anschließend die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

Variationen

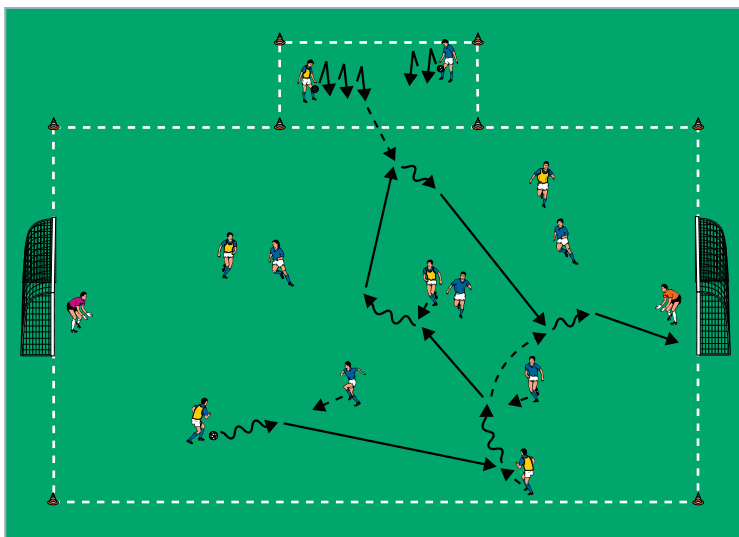
- In beiden Feldern mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer im großen Feld müssen mit Pässen über höchstens 5 Stationen abgeschlossen haben.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer im großen Feld starten jede Aktion von der gegenüberliegenden Grundlinie mit einem Pass zu einem Mitspieler.
- Im kleinen Feld werden alle Pässe zusammengezählt. Sollte ein Ball ins Aus gehen oder von den Verteidigern erobert werden, so muss die Mannschaft nicht von Neuem starten.

SCHLUSSTEIL: Bonus-Duell

von Frank Engel (23.09.2014)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- Zusätzlich 1 kleines Bewegungsfeld markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Je 1 Spieler im kleinen Feld postieren

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Gleichzeitig versuchen die Spieler im kleinen Feld, den Ball im Bonus-Duell 30-mal in Folge zu jonglieren.
- Der Spieler, dem dies zuerst gelingt, darf für 1 Minute zum 6 gegen 5 ins Feld nachstarten, so dass seine Mannschaft in dieser Zeit in Überzahl agieren kann.
- Anschließend 2 neue Spieler für das Bonus-Duell bestimmen und den nächsten Durchgang starten.

Variationen

- Beide Spieler des Bonusduells dürfen ins Feld nachrücken, sobald sie ihre Jonglieraufgabe erfüllt haben. Der Gewinner des Bonus-Duells erhält jedoch 1 Zusatzpunkt.
- Die Spieler im Bonus-Duell müssen versuchen, den Ball des Gegenspielers aus dem Feld zu spielen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Das Bonus-Duell verleiht dem 'normalen' Abschlussspiel einen besonderen Reiz.
- Darauf achten, dass jeder Spieler mindestens einmal zu einem Bonus-Duell antritt.