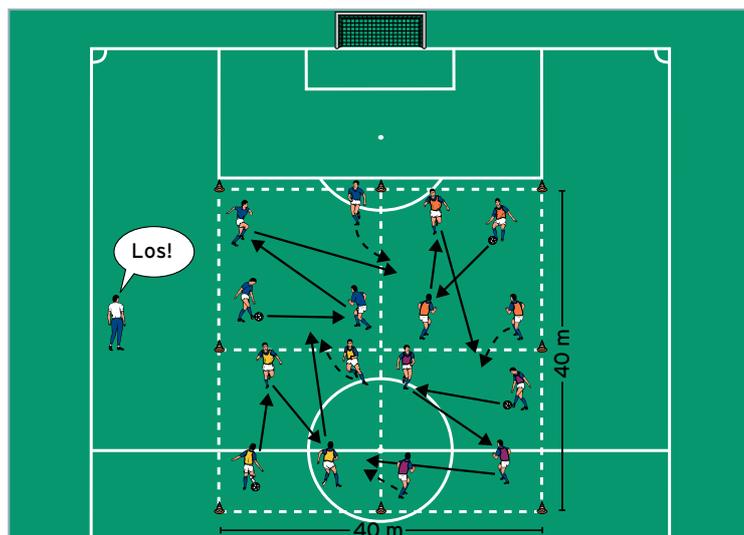


AUFWÄRMEN 1: Passspiel in Gruppen

von Ralf Peter (07.04.2015)



Organisation

- Ein 40 x 40 Meter großes Feld errichten und in 4 Quadrate unterteilen
- Die Spieler gleichmäßig auf die kleinen Quadrate verteilen
- Jede Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler passen sich in ihren Gruppen in freier Reihenfolge zu.
- Auf ein Trainerkommando startet je 1 Spieler ohne Ball im Uhrzeigersinn in das benachbarte Quadrat.
- Jetzt spielen die verbleibenden Spieler 3 weitere Pässe: Der letzte Passempfänger spielt in den Lauf des freilaufenden Spielers in das nächste Quadrat.
- Anschließend rücken auch die übrigen Spieler der Gruppen im Uhrzeigersinn weiter, und das freie Passspiel beginnt erneut.

Variationen

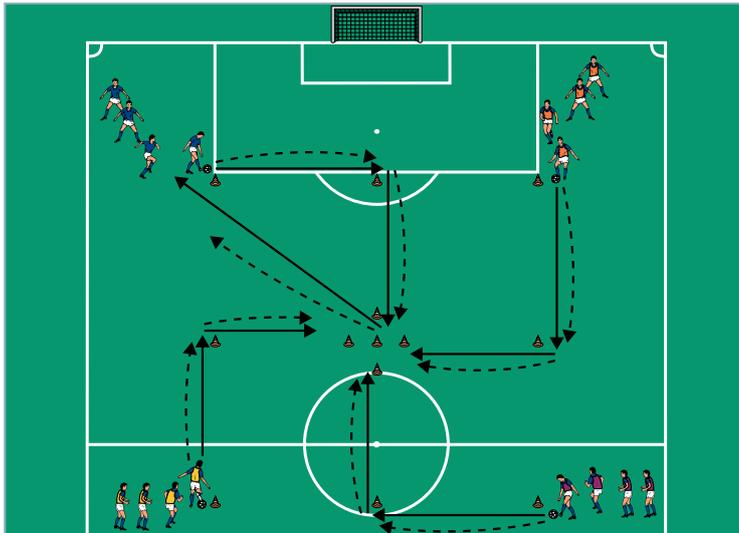
- Gegen den Uhrzeigersinn starten.
- In das diagonal gegenüberliegende Feld starten.
- Dem freilaufenden Mitspieler per Flugball hoch zuspelen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen dauerhaft locker in Bewegung sein.
- Beim Felderwechsel das Lauf- und Passtempo erhöhen.
- Der Spieler, der das Feld wechselt, muss sich deutlich anbieten und freilaufen. Auf eine rege Kommunikation untereinander achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

AUFWÄRMEN 2: Passtiming-Wettkampf

von Ralf Peter (07.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- In der Feldmitte zusätzlich 4 weitere Hütchen aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen postieren
- Je Gruppe 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler an den Eckhütchen die Aktion: Sie passen im Uhrzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen und laufen ihrem Abspiel hinterher.
- Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Hütchen in Richtung Feldmitte und laufen erneut nach.
- Danach passen sie zum nächsten Mitspieler am eigenen Starthütchen zurück und stellen sich ebenfalls wieder dort an usw.
- Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

Variationen

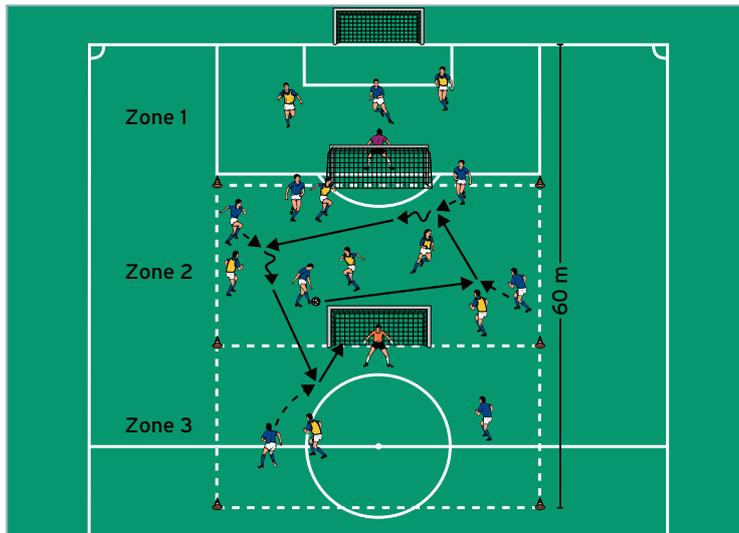
- Gegen den Uhrzeigersinn passen und laufen.
- Die Anzahl der erlaubten Kontakte begrenzen.

Tipps und Korrekturen

- Das Passtiming wird trainiert.
- Gegnerische Pass- und Laufwege beachten.
- Darauf achten, dass alle Pässe auf der Außenseite der Hütchen vorbeigespielt werden. Ansonsten wiederholen lassen!
- Immer mit dem äußeren Fuß passen.
- Den Ball möglichst in vollem Lauf am nächsten Hütchen erreichen.

HAUPTTEIL 1: Schneller Torabschluss I

von Ralf Peter (07.04.2015)



Organisation

- Ein 60 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- Das Feld in 3 Zonen unterteilen
- Die Tore Rücken an Rücken auf den Grundlinien von Zone 2 aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und im 1-5-2-System auf die Zonen verteilen

Ablauf

- 5 gegen 5 in Zone 2 auf Ballhalten.
- Sobald eine Mannschaft 5 Pässe in Folge gespielt hat, erfolgt das Anspiel zu einem der beiden Stürmer in der eigenen 'Angriffszone'.
- Diese versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- Anschließend Neustart in Zone 2.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Tore?

Variationen

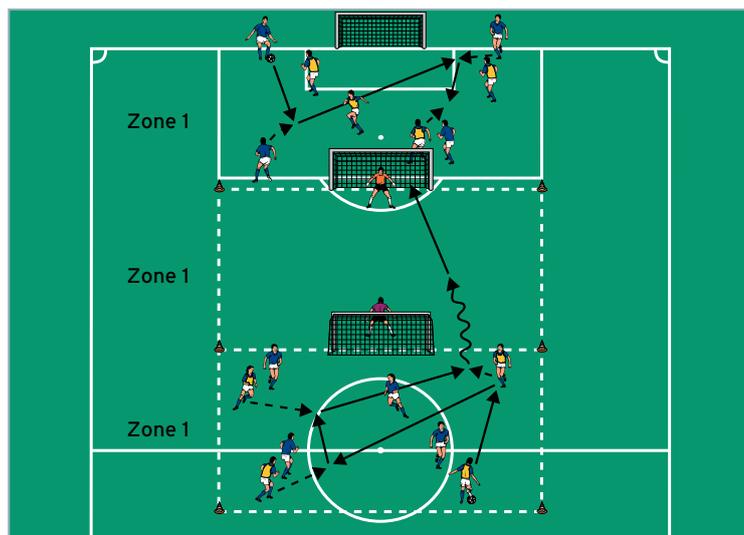
- In Zone 2 wird 4 gegen 4 gespielt, in den anderen Zonen jeweils 2 gegen 2.
- Der Passgeber darf als zusätzlicher Angreifer nachrücken.
- Tore, die direkt erzielt werden, zählen doppelt.
- Gelingt es dem Verteidiger, in Ballbesitz zu kommen, darf er einen Flugball über Zone 2 hinweg auf die eigenen Stürmer in der gegenüberliegenden 'Angriffszone' spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter stoßen zum Mannschaftstraining hinzu.
- Durch geschicktes Anbieten und Freilaufen stetig Anspielstationen schaffen.
- Als Stürmer erst dann freilaufen, wenn der Passweg frei ist und Blickkontakt zum Passgeber aufgenommen wurde.
- Aus dem Rücken des Verteidigers anbieten.
- Die Positionen regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Schneller Torabschluss II

von Ralf Peter (07.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Tore zueinander drehen
- Je 4 Spieler beider Teams in Zone 1 und 3 postieren

Ablauf

- 4 gegen 4 in beiden Zonen auf Ballhalten.
- Sobald eine Mannschaft 3 Pässe gespielt hat, darf der Ballbesitzer in die mittlere Zone dribbeln und auf das gegenüberliegende Tor abschließen.
- Alternativ darf auch auf einen Mitspieler in die mittlere Zone gepasst werden.
- Anschließend erfolgt die Spielfortsetzung erneut im 4 gegen 4 in Zone 1 bzw. 3.
- Jeder Treffer zählt für die Mannschaftswertung.
- Welche Mannschaft hat nach 8 Minuten mehr Treffer erzielt?

Variationen

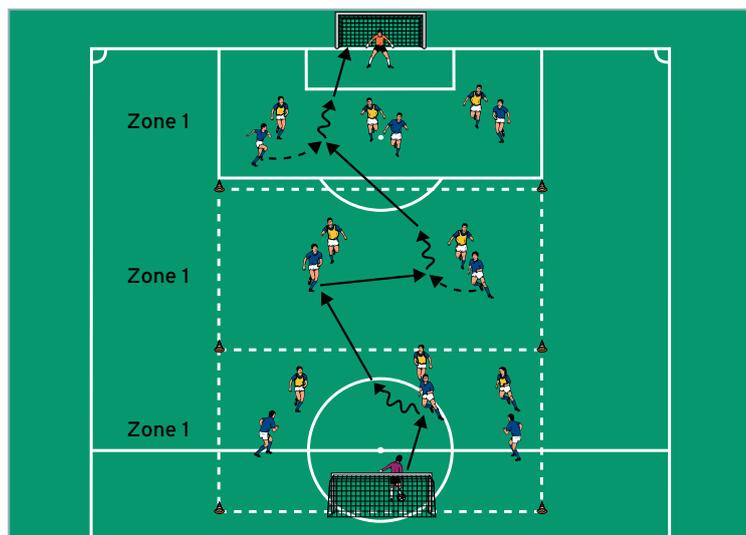
- Auf ein Trainerkommando in die Mittelzone starten.
- Ein gegnerischer Verteidiger darf in die Mittelzone nachrücken und den Torschützen attackieren. Bei Ballgewinn des Verteidigers darf dieser auf das andere Tor kontern.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine rege Kommunikation zwischen den Spielern achten.
- Möglichst direkt auf das Tor abschließen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.
- Nach dem Pass zum Mitspieler bzw. dem Dribbling in die Mittelzone das Spiel auf Ballhalten sofort mit einem neuen Ball fortsetzen.

SCHLUSSTEIL: Schnelles Überbrücken der Mittelzone

von Ralf Peter (07.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Tore mit Torhütern auf den Grundlinien des Feldes errichten
- 2 Mannschaften einteilen

Ablauf

- 8 gegen 8 im Feld auf die beiden Tore.
- In der Mittelzone dürfen beide Mannschaften nur höchstens einmal abspielen. Dann muss das Anspiel in die Angriffszone erfolgen.
- Welche Mannschaft hat zum Schluss mehr Treffer erzielt?

Variationen

- Den Angreifern eine Zeitbegrenzung vorgeben: Die Ballbesitzer müssen innerhalb von 30 Sekunden auf das gegnerische Tor abgeschlossen haben.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaften im 3-2-3-System aufstellen.
- Ohne Abseits spielen.
- Auf ein korrektes Timing beim Anbieten und Freilaufen achten.
- Anspielstationen in der Tiefe schaffen.
- Das Spiel gegebenenfalls unterbrechen und die Spieler auf ihre Fehler bzw. bessere Alternativen hinweisen.
- Ein schnelles Umschalten bei Ballgewinn bzw. Ballverlust fordern.
- Zielstrebig abschließen.