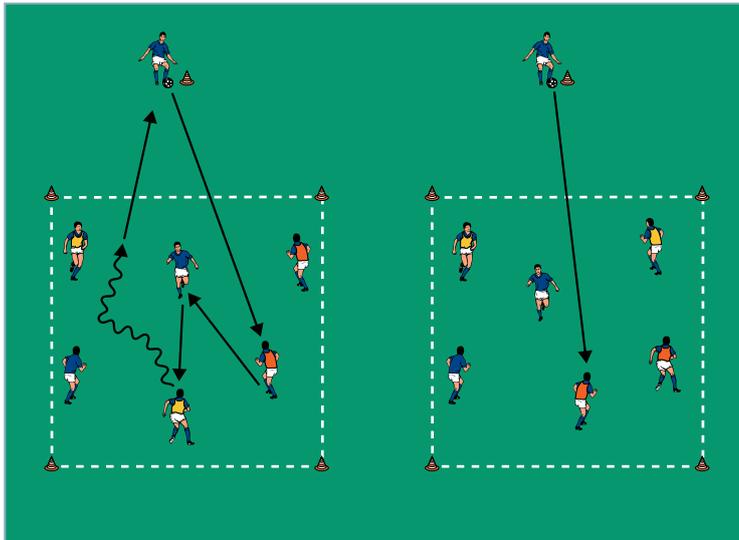


AUFWÄRMEN 1: 3-Farben-Kombination

von Mario Vossen (05.05.2015)



Organisation

- 2 Felder markieren
- Vor jedem Feld 1 Zielhütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Pro Gruppe 1 Anspieler benennen und mit Ball am Zielhütchen aufstellen
- Je 3 Spielerpaare bilden und farblich kennzeichnen

Ablauf

- Die Anspieler passen zu einem Spieler von Rot und starten so die Aktion.
- Rot passt zu Blau, der zu Gelb weiterspielt.
- Gelb nimmt ins Dribbling an und mit und passt zurück zum Anspieler, der sofort die nächste Aktion startet.
- Welches Team absolviert zuerst 3 Durchgänge?

Variationen

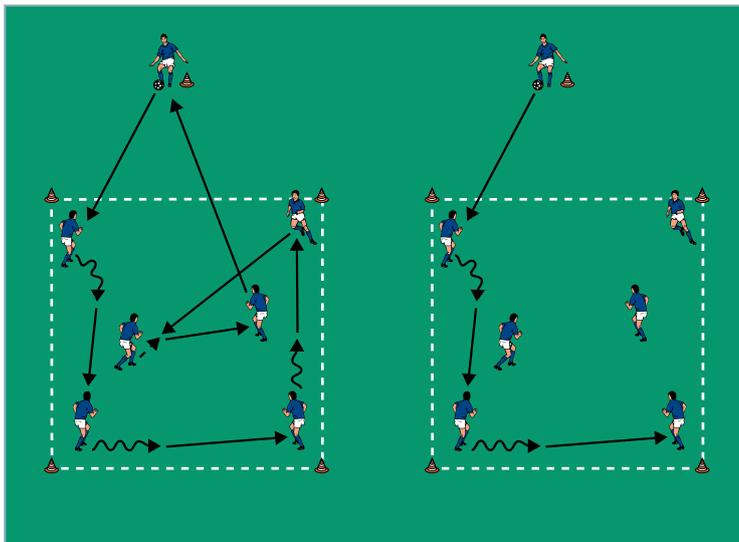
- Die Spieler müssen sich mit genau 2 Kontakten zupassen (annehmen, spielen).
- Gelb muss eine Finte ins Dribbling einbauen, ehe zum Anspieler zurückgepasst werden darf.
- Die Farbreihenfolge verändern.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Teams die vorgegebene Reihenfolge konsequent einhalten.
- Die Zuspiele aktiv fordern und in Position laufen.
- Die Verbesserung der Orientierungsfähigkeit steht im Mittelpunkt.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Staffel

von Mario Vossen (05.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler laufen frei durch die Felder.
- Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler 1 zu 2, die in der vorgegebenen Reihenfolge weiterspielen usw.
- Die Empfänger der letzten Zuspiels passen zurück zum jeweiligen Zielspieler.
- Welches Team absolviert die Aufgabe zuerst?

Variationen

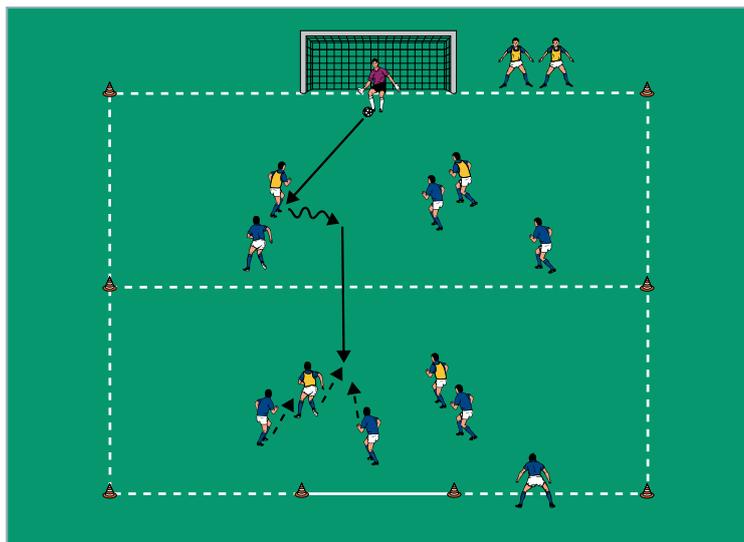
- Die Empfänger des letzten Zuspiels müssen schnellstmöglich zum Zielhütchen dribbeln, um die Aktion zu beenden.
- Je 4 Spieler fest an den Eckhütchen aufstellen und im Gegenuhrzeigersinn um das Feld spielen, ehe in die Feldmitte gepasst wird.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiels in einer offenen Grundstellung erwarten, um möglichst schnell weiterleiten zu können.
- Als Passempfänger frühzeitig orientieren, wo sich der jeweils nächste Mitspieler befindet.

HAUPTTEIL 1: Umschaltspiel I

von Mario Vossen (05.05.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 großen Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- Die Mittellinie markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen
- Je 2 Angreifer und 3 Verteidiger in den beiden Spielfeldhälften postieren

Ablauf

- Der Torhüter von Gelb startet mit einem Zuspieldiener die Aktion.
- Gelb versucht, im 2 gegen 3 in die Angriffshälfte zu passen.
- Gelingt dies, so versucht der Passempfänger, gemeinsam mit seinem Mitspieler über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu dribbeln.
- Die Verteidiger versuchen, den Ball in Überzahl zu gewinnen, sofort umzuschalten und im 6 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

Variationen

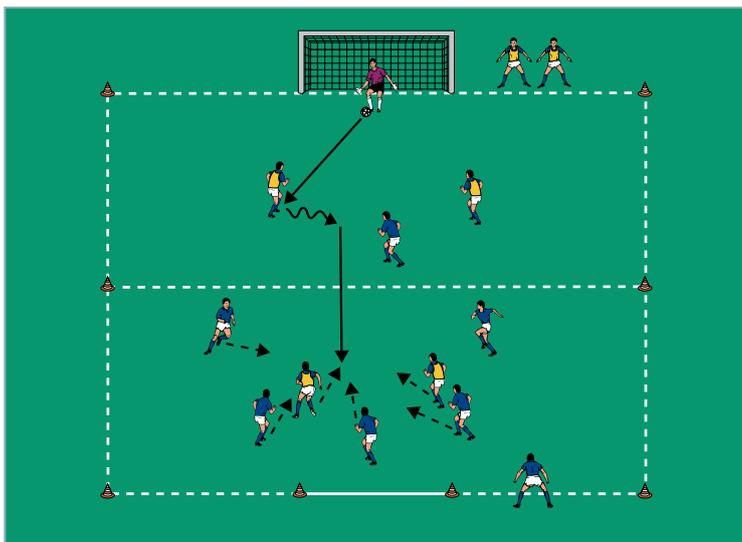
- Nach Balleroberung von Blau darf nur der Ballbesitzer zum 4 gegen 2 in die eigene Angriffshälfte nachrücken, indem er die Mittellinie überdribbelt.
- Blau darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Verteidiger sollen versuchen, den Passempfänger zu doppeln und zu isolieren, damit dieser nicht zum Mitspieler passen kann.
- Dabei als Verteidiger stets versuchen, den Ball aktiv zu gewinnen und nicht nur ins Aus zu schießen.
- Die Spieler nach jeweils 2 Aktionen wechseln.

HAUPTTEIL 2: Umschaltspiel II

von Mario Vossen (05.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dürfen 2 weitere Verteidiger in die eigene Hälfte nachrücken.

Variationen

- Nach der Balleroberung muss Blau zunächst zum verbleibenden Stürmer in die Angriffshälfte passen. Erst danach freies Spiel bis zum Torabschluss.
- Blau darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Durch die weiter ansteigende Überzahl der Verteidiger ist eine schnelle Balleroberung sehr wahrscheinlich.
- Entsprechend liegt der Schwerpunkt der Spielform im sofortigen Umschalten auf Angriff: Schnell beide Seiten des Feldes besetzen und im Zentrum in Richtung Gegner-Tor nachrücken.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: Flugball-Auftakt

von Mario Vossen (05.05.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Der Torhüter von Gelb startet jede Aktion mit einem Flugball in die gegnerische Hälfte.
- Anschließend freies Spiel im 6 plus Torhüter gegen 7.
- Gelb versucht, die gegenüberliegende Hütchenlinie zu überdribbeln.
- Gelingt es Blau, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor mit Torhüter.

Variationen

- Ohne Flugball des Torhüters spielen.
- Das Hütchentor entfernen und ein zweites Großtor aufstellen: Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Der Flugball erschwert die An- und Mitnahme für die Passempfänger in der gegnerischen Hälfte und erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Ballgewinns der Überzahlmannschaft.
- Gelingt dies, möglichst schnell umschalten und zielstrebig abschließen.
- Ohne Ecken und Einwürfe spielen: Jede Aktion wird vom Torhüter aus gestartet.
- Nach einer Weile tauschen die Teams die Positionen und Aufgaben.