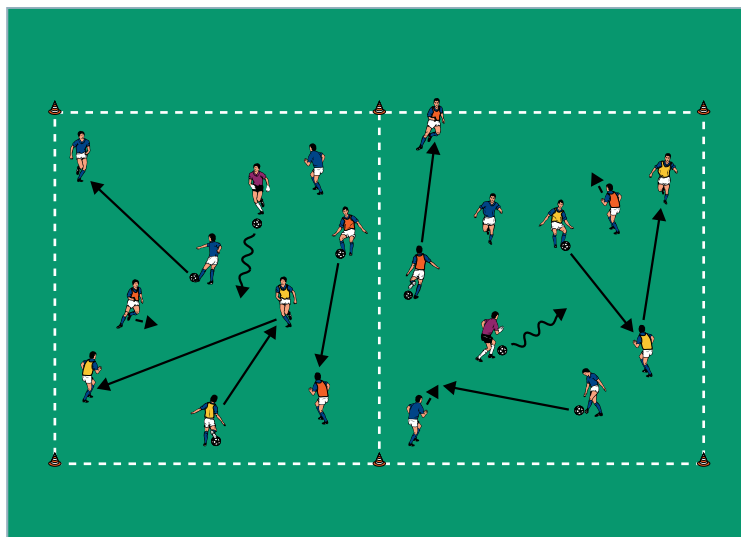


AUFWÄRMEN 1: Farben-Kombination

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Pro Gruppe drei 3er-Gruppen bilden und mit Leibchen markieren
- Jede Gruppe hat 1 Ball
- Die Torhüter agieren zusätzlich mit je 1 Ball als Dribbelspieler

Ablauf

- Die Spieler passen sich innerhalb ihrer 3er-Gruppen zu.
- Die Torhüter dribbeln frei in den Feldern umher.
- Auf ein Trainerkommando lassen die Gruppen sofort ihre Bälle liegen, und der Dribbelspieler startet eine gemeinsame Passaktion: Jetzt spielen die Ballbesitzer jeweils zu einem Spieler einer anderen Farbe weiter.
- Auf ein weiteres Kommando beendet der Trainer die Aktion.
- Die Spieler passen zum Torhüter zurück und starten erneut die eigenen Passaktionen in der 3er-Gruppe usw.

Variationen

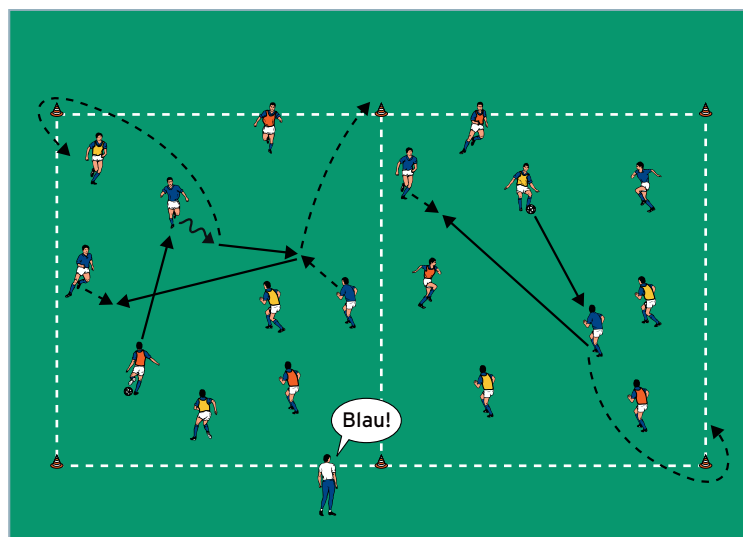
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Mit genau 2 Kontakten zupassen (annehmen, spielen).
- Einen Wettbewerb durchführen: Auf das Kommando des Trainers müssen die Teams jeweils 10 Pässe spielen. Die Mannschaft, die zuerst zum Dribbelspieler zurückpasst, erhält 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen den zur Verfügung stehenden Raum möglichst vollständig nutzen.
- Als Passempfänger frühzeitig orientieren und schon bei der An- und Mitnahme neue Zuspielmöglichkeiten kennen.

AUFWÄRMEN 2: Farben-Sprint

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und mit je 1 Ball den Feldern zuweisen
- Jede Mannschaft in drei 3er-Gruppen unterteilen

Ablauf

- Die Spieler beider Teams passen sich in den eigenen Reihen zu und spielen dabei jeweils zu einem Spieler einer anderen Farbe weiter.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion: Jetzt passt der Ballbesitzer schnellstmöglich zu einem Spieler der aufgerufenen Farbe.
- Der Passempfänger passt zu einem Mitspieler der gleichen Farbe weiter und sprintet anschließend um eines der Eckhütchen.
- Der Passempfänger spielt zum nächsten Mitspieler der eigenen Farbe usw.
- Sobald alle aufgerufenen Spieler am Ball waren, passt der letzte Ballbesitzer zu einem beliebigen Spieler einer anderen Farbe, um die Aktion zu beenden.
- Anschließend passen die Spieler jeweils wieder zu Mitspielern einer anderen Farbe usw.

Variationen

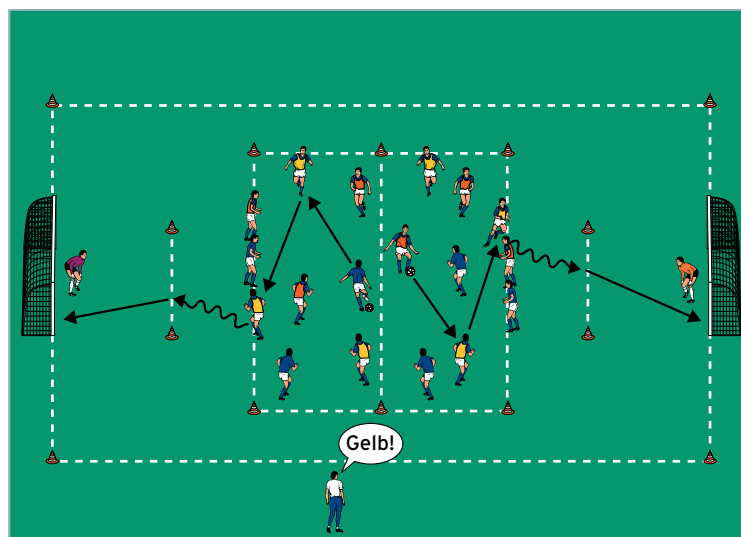
- Einen Wettbewerb durchführen: Die 3er-Gruppe, die die Passaufgabe zuerst absolviert, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der letzte Spieler der aufgerufenen Farbe muss zum Abschluss 5-mal jonglieren, um die Aktion zu beenden.

Tipps und Korrekturen

- Zum Ende des Aufwärmens sollten kleine Sprints in den Ablauf eingebaut werden, um die Belastung langsam zu steigern.
- Die Antritte um die Hütchen sollten möglichst mit maximalem Tempo durchgeführt werden. Hierauf sollte der Trainer auch mit einem entsprechenden Coaching einwirken.

HAUPTTEIL 1: 3-Farben-Torschuss

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- 2 Felder mit jeweils 1 großen Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuweisen
- Jedes Team in 3 verschiedenfarbige Gruppen aufteilen
- Pro Farbe je 1 Spieler vor den Toren postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich im jeweiligen Feld

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in den eigenen Reihen zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Farbe die Aktion: Jetzt müssen die Spieler jeweils 6 Pässe in den eigenen Reihen spielen, wobei jeweils zu einem Spieler einer anderen Farbe gepasst werden muss.
- Mit dem sechsten Zuspiel passen die Spieler zum aufgerufenen Mitspieler vor das Tor, der zum Torabschluss von der Hütchenlinie an- und mitnimmt.

Variationen

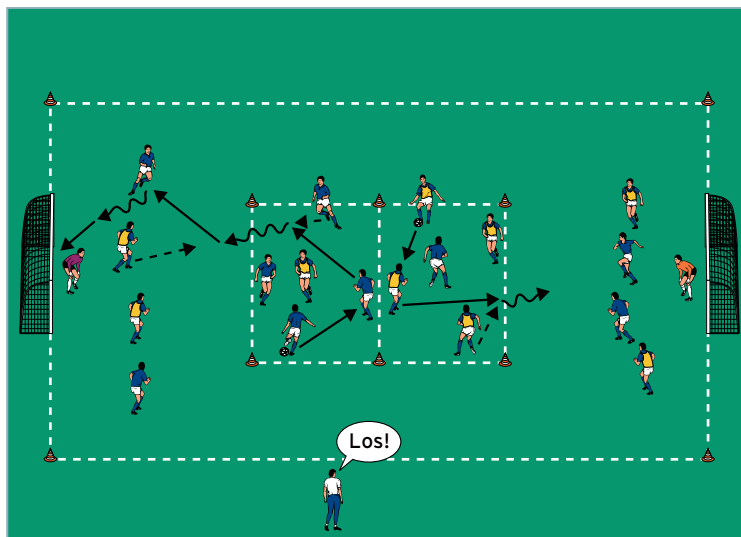
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- Der Spieler, der zuerst trifft, erhält für sein Team 1 Zusatzpunkt.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Aktion die Aufgaben wechseln: Der Torschütze rückt ins Feld, und der Passgeber wird Abschlussspieler.
- Mit höchstem Tempo zielstrebig abschließen!

HAUPTTEIL 2: 4-gegen-1-Auftakt

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- In einem Feld mit Toren mit Torhütern 2 Hütchenquadrate errichten
- 2 Mannschaften bilden und jeweils auf den vorgegebenen Positionen verteilen

Ablauf

- 4-gegen-1-'Eckespiel' in den Quadraten.
- Der Trainer startet per Kommando die Aktion: Jetzt müssen die Ballbesitzer mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der Empfänger des fünften Passes dribbelt zum 3 gegen 2 ins Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

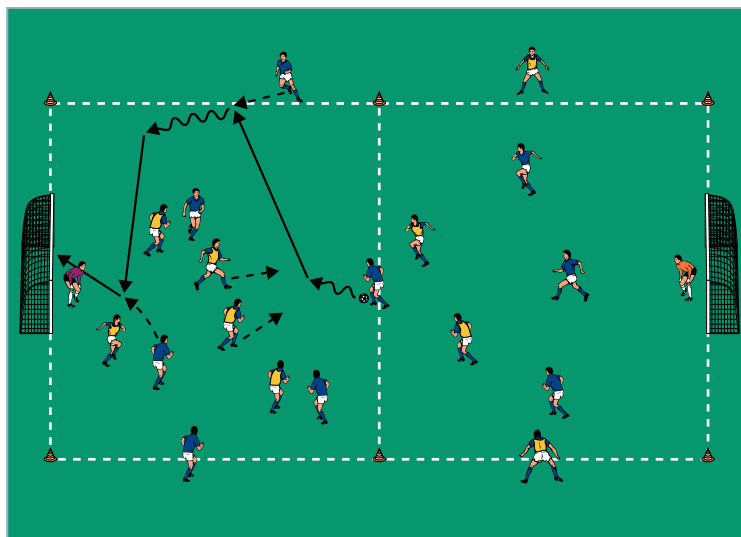
- Nur die Mannschaft, die zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Punkt.
- Die Angreifer dürfen nur mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Größe der Felder für das 'Eckespiel' dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Die Spieler in den Quadraten dürfen sich mit beliebigen Kontakten zupassen.
- Eine sichere Kombination mit 2 Kontakten ist oftmals schneller als direktes Spiel.

SCHLUSSTEIL: 7 gegen 7 mit seitlichen Anspielern

von Mario Vossen (02.06.2015)



Organisation

- 1 Feld mit 2 großen Toren errichten
- Die Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter sowie 2 Anspieler, die sich in der gegnerischen Hälfte an den Außenlinien postieren

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Anspieler jederzeit ins Spiel einbeziehen.
- Die Außenspieler dürfen allerdings höchstens mit 3 Kontakten agieren.

Variationen

- In der eigenen Hälfte müssen die Ballbesitzer mit 3 Pflichtkontakten spielen.
- Die Anspieler rücken ins Feld. Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Das Abschlusspiel bewusst recht frei gestaltet und kaum noch für Korrekturen unterbrechen.
- Der Einsatz der seitlichen Anspieler vereinfacht das Herausspielen von Torchancen in der gegnerischen Hälfte.
- Dies garantiert zahlreiche Torabschlüsse.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.