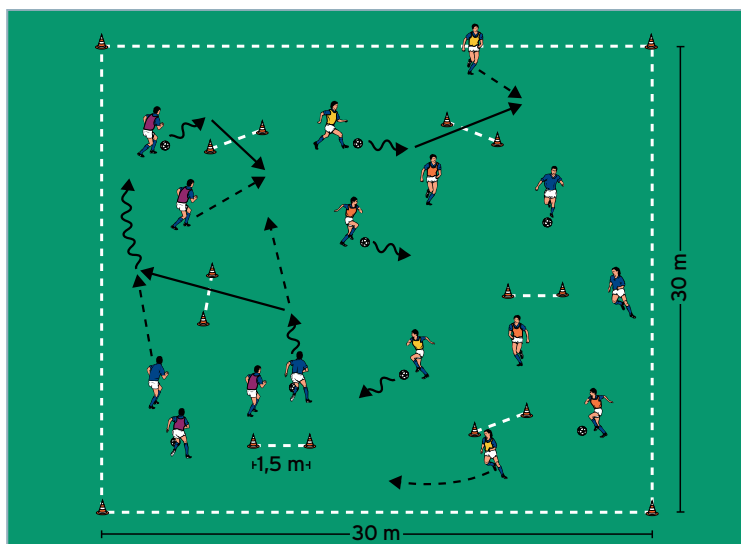


AUFWÄRMEN 1:

Paarpassen

von Frank Engel (16.06.2015)



Organisation

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- Im Feld 6 Hütchentore errichten (Breite: 1,5 Meter)
- Die Spieler paarweise zuordnen
- Die Paare mit je 1 Ball frei im Feld verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen sich die Paare nacheinander durch alle Hütchentore zu.
- Welches Spielerpaar hat zuerst durch alle Hütchentore gepasst?

Variationen

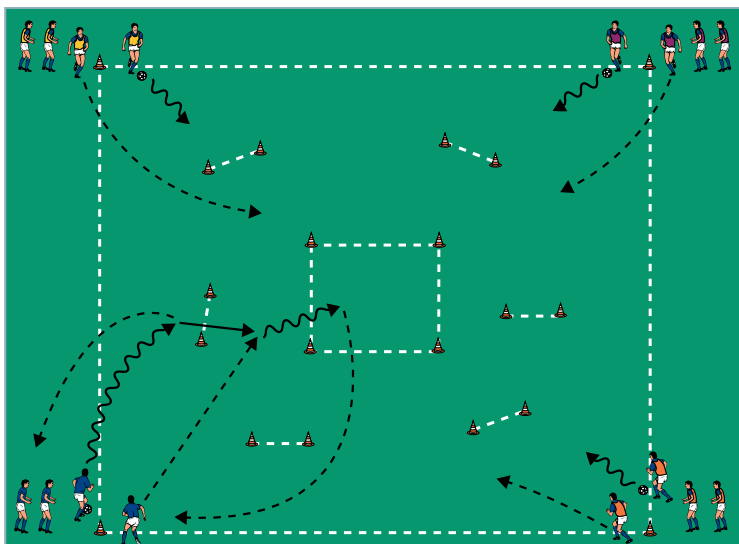
- Jeweils einen Pass/Rückpass durch die Hütchentore spielen.
- Das Zuspiel durch das Hütchentor direkt am Hütchentor vorbei zurückprallen lassen und anschließend zum nächsten Hütchentor starten.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen dauerhaft in Bewegung sein und möglichst nie stehen bleiben.
- Das Paar, das die Aufgabe zuletzt absolviert hat, mit einer kleinen Zusatzaufgabe belegen (z.B. 10 Kniebeugen).
- Wird der Ball aus dem Feld gespielt, muss das jeweilige Spielerpaar ebenfalls eine Zusatzaufgabe ausführen.

AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Staffel

von Frank Engel (16.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- In der Feldmitte zusätzlich 1 Hütchenquadrat errichten
- 4 Teams zu je 4 Spielern bilden und an den Eckhütchen des Feldes postieren
- Der jeweils erste Spieler jeder Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die beiden ersten Spieler aller Mannschaften ins Feld und passen sich durch ein Hütchentor zu.
- Die Passempfänger kontrollieren das Zuspiel und dribbeln ins mittlere Quadrat, wo sie ihren Ball ablegen und zurück zum eigenen Hütchen laufen.
- Dort klatschen sie den jeweils nächsten Mitspieler ab, und die nächsten beiden Spieler laufen ins Feld.
- Ein Spieler holt einen Ball aus dem zentralen Hütchenquadrat und dribbelt zum nächsten Hütchentor, das er zum Mitspieler durchspielt.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zum jeweils nächsten Mitspieler am eigenen Starthütchen, der erneut ins Feld startet usw.
- Welches Team hat zuerst alle Hütchentore durchspielt und steht wieder geschlossen am eigenen Starthütchen?

Variationen

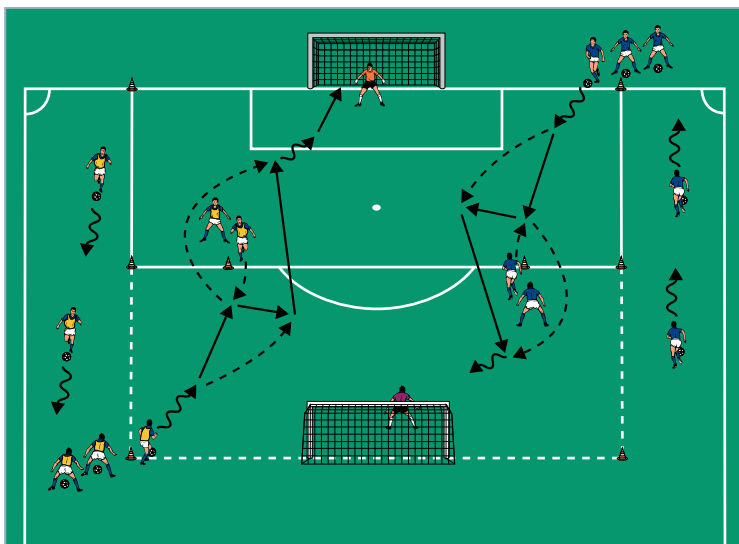
- Die Hütchentore nummerieren. Die Reihenfolge vorgeben, mit der die Teams die Hütchentore durchspielen müssen.
- Doppelpässe durch die Hütchentore spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler dürfen die gegnerischen Teams durch geschicktes Dribbeln bzw. Laufen zum jeweils nächsten Hütchentor auch behindern. Gespielte Pässe dürfen jedoch nicht abgefangen werden.
- Da die Spielerpaare jeweils immer unterschiedliche Hütchentore ansteuern müssen, ist eine gute Kommunikation zwischen den Spielern erforderlich.
- Der Wettbewerbscharakter sorgt dafür, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- Wird ein Ball aus dem Feld gepasst, gilt das jeweilige Hütchentor als nicht durchspielt, und die jeweils nächsten Spieler müssen dieses erneut ansteuern.
- Die Verlierer mit einer kleinen Zusatzaufgabe belegen (z.B. 10 Liegestütze).

HAUPTTEIL 1: Torschuss-Kombination

von Frank Engel (16.06.2015)



Organisation

- Auf doppeltem Strafraum 2 Tore mit Torhütern besetzen
- In der Feldmitte 2 Positionshütchen markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler mit Bällen jeweils an einem Eck- und ohne Bälle an einem Positionshütchen aufstellen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando spielen die jeweils ersten Spieler an den Eckhütchen einen Doppelpass mit ihren ersten Mitspielern am Positionshütchen.
- Anschließend passen sie zum Torabschluss in den Lauf der vor die Tore startenden Wandspieler.
- Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Wandspieler von zuvor auf das Tor abgeschlossen haben.
- Die Passgeber werden Wandspieler, die Wandspieler holen die Bälle und stellen sich an den Starthütchen wieder an.
- Welche Mannschaft hat in 3 Minuten die meisten Treffer erzielt?

Variation

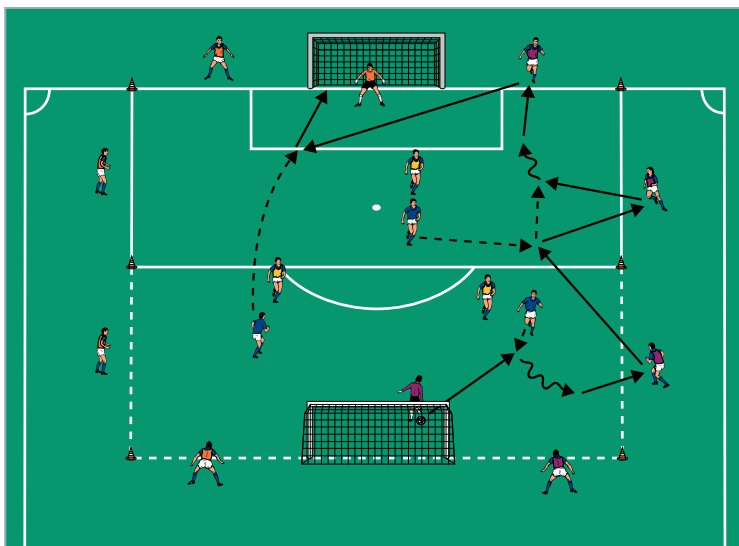
- Die Passkombinationen variieren.

Tipps und Korrekturen

- Die Aufgabenstellung garantiert zahlreiche Torabschlüsse in kürzester Zeit. Wartezeiten werden vermieden!
- Die Torschützen holen sofort die Bälle und stellen sich am Eckhütchen wieder an. So ist garantiert, dass stets ausreichend Ersatzbälle zur Verfügung stehen.
- Der Zeitdruck erhöht das Spieltempo zusätzlich. Die Spieler müssen entscheiden, ob sie sich zugunsten einer größeren Präzision beim Abschluss mehr Zeit nehmen wollen oder nicht.

HAUPTTEIL 2: Torschuss-Spiel

von Frank Engel (16.06.2015)



Organisation

- Das Feld beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- 4 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- 2 Mannschaften im Feld aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich als neutrale Wandspieler an den Linien des Feldes

Ablauf

- 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen alle neutralen Wandspieler einbeziehen.
- Diese dürfen jedoch nur direkt spielen.
- Welches Team erzielt in 3 Minuten die meisten Treffer?

Variationen

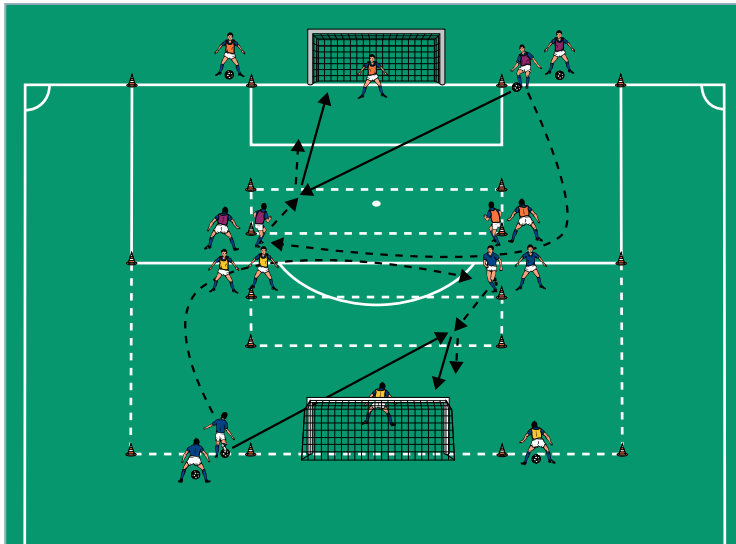
- Die Wandspieler dürfen mit 2 Kontakten agieren.
- Die Wandspieler dürfen ebenfalls Treffer erzielen.
- Die Wandspieler dürfen auch einmal untereinander spielen, ehe zurück ins Feld gespielt wird.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die große Überzahl ermöglicht viele Torabschlüsse.
- Fehlpässe der Wandspieler mit kleinen Zusatzaufgaben belegen (z.B. 10 Crunches). So wird garantiert, dass die Wandspieler nicht absichtlich schlecht zuspielen, um einer gegnerischen Mannschaft im Turnierbetrieb einen Nachteil zu verschaffen.

SCHLUSSTEIL: Torschuss-Salven

von Frank Engel (16.06.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Teams weiter verwenden
- Zusätzlich in jeder Spielhälfte 1 Torschuss-Feld und 2 Starthütchen neben dem Tor markieren
- Je 2 Mannschaften treten gegeneinander an
- Je 2 Spieler mit Ball an den Starthütchen und ohne Ball diagonal gegenüber an den Eckhütchen der Torschuss-Felder postieren

Ablauf

- Blau bzw. Rot starten die Aktion, das jeweils andere Team stellt 1 Torhüter.
- Die Startspieler passen auf ihre Mitspieler in das Torschuss-Feld.
- Die Passempfänger schießen direkt ab, laufen sofort ins Tor und werden Torhüter.
- Sofort nach dem Torschuss startet der jeweils erste Spieler des anderen Teams die nächste Aktion, indem er ebenfalls diagonal zu seinem Mitspieler passt usw.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

Variationen

- Im Torschuss-Feld 2 Pflichtkontakte vorgeben.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweiligen Torhüter müssen nach jedem Torabschluss des gegnerischen Teams den Ball holen, damit stets ausreichend Ersatzbälle vorhanden sind. Anschließend stellen sie sich bei den Passgebern des eigenen Teams wieder an.
- Die blitzschnell aufeinander folgenden Torabschlüsse erfordern eine hohe Konzentration: Vor allem die Torschützen müssen stets daran denken, nach ihrem Torschuss sofort ins Tor zu starten! Ansonsten können die Gegner auf das leere Tor treffen!