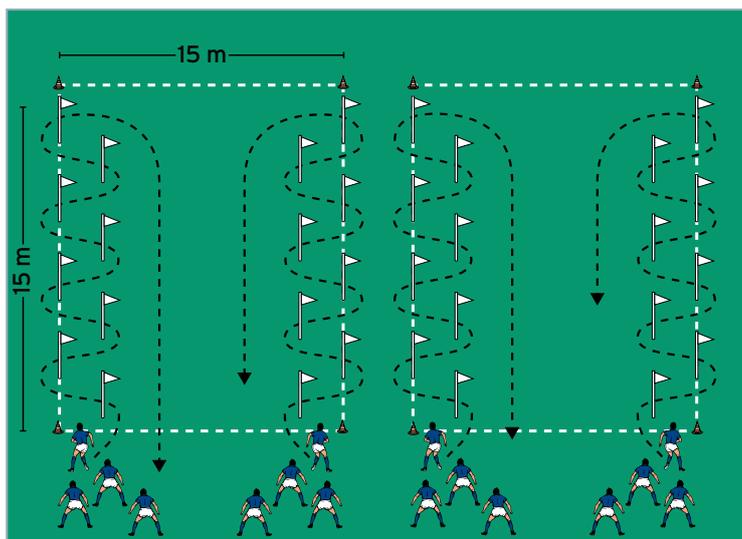


AUFWÄRMEN 1: Koordination und Kräftigung

von Frank Engel (14.07.2015)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander errichten
- Auf den Seitenlinien je 1 Slalomparcours markieren
- 4 Gruppen bilden und an den Starthütchen postieren

Ablauf

- Die Spieler laufen mehrmals durch die Slalomparcours und absolvieren dabei verschiedene Zusatzaufgaben (jeweils 2 Durchgänge):
 - Sidesteps vorwärts
 - Sidesteps rückwärts
 - wie zuvor, zusätzlich einen Ball mit gestreckten Armen vor den Körper halten
 - wie zuvor, jetzt den Ball mit gestreckten Armen über den Kopf halten
 - Skippings mit einem Ball in Vorhalte oder über dem Kopf

Variationen

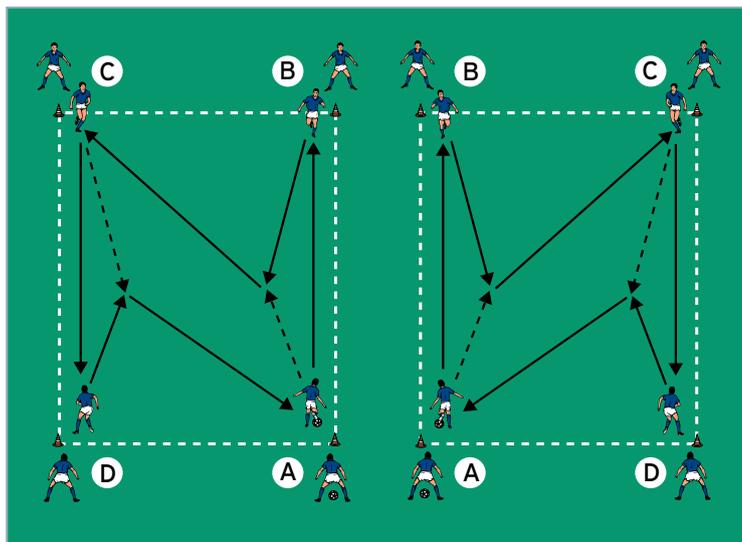
- Die Spieler umdribbeln die Hütchen mit der Innen-/Außenseite.
- Den Ball mit der Sohle um die Hütchen ziehen.

Tipps und Korrekturen

- Stets auf den Vorfüßen agieren.
- Beim Laufen auf die Körperspannung achten (Körperstreckung)!
- Beim Dribbling um die Hütchen stets auf Beidfüßigkeit achten.

AUFWÄRMEN 2: Passkombinationen

von Frank Engel (14.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Slalomparcours entfernen
- 2 Gruppen einteilen
- Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der leicht nach innen zurückprallen lässt.
- Jetzt spielt A diagonal zu C, der das Zuspiel kontrolliert und auf D weiterpasst.
- D lässt auf C prallen, der zurück zu A spielt usw.
- A und B sowie C und D tauschen nach jeder Aktion ihre Position.

Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und C haben zu Beginn die Bälle.
- Nur direkt zupassen.

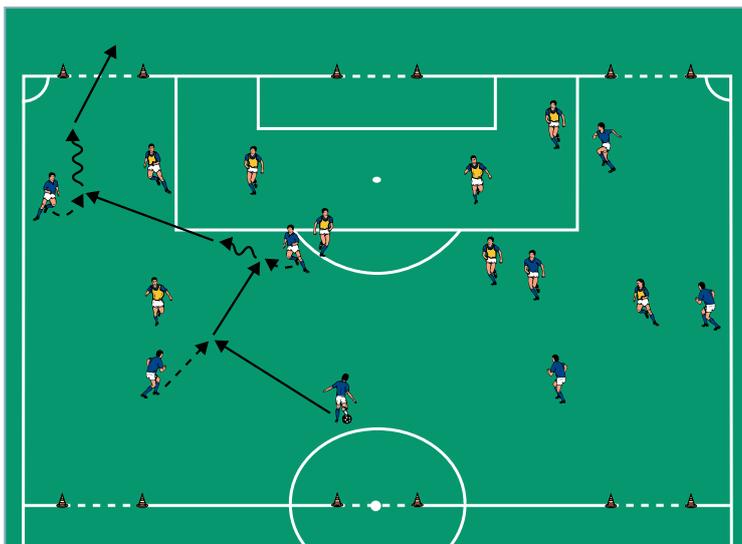
Tipps und Korrekturen

- Die Spieler so in den Feldern postieren, dass in entgegengesetzter Richtung gespielt wird. Die Gruppe, die im Gegenuhrzeigersinn um das Feld spielt, passt jeweils mit rechts, die andere mit links.
- Die Grundtechniken gerade zu Saisonbeginn ins Aufwärmen integrieren und häufig wiederholen.
- Auf präzise Zuspiele achten! Dann die Passhärte nach und nach steigern, ohne dass dies zu Lasten der Präzision geht.
- Den Mitspielern stets in den Fuß oder in den Lauf passen.
- Darauf achten, dass das Standbein stets in Passrichtung zeigt.
- Die Felder nach einigen Durchgängen tauschen.

HAUPTTEIL 1:

8 gegen 8 auf 6 Hütchentore

von Frank Engel (14.07.2015)



Organisation

- Eine Spielfeldhälfte als Feld markieren
- den Grundlinien je 3 Hütchentore errichten
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern bilden

Ablauf

- 8 gegen 8 auf die Hütchentore.
- Spielzeit: 2-mal 8 Minuten.
- In den Spielpausen jeweils ein Dehnprogramm durchführen.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Per Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Zur Verbesserung der Grundlagenausdauer zu Saisonbeginn Spielformen auf größerem Feld durchführen.
- Die Torhüter als Feldspieler ins Spiel integrieren.
- Darauf achten, dass die Spieler immer in Bewegung sind!

HAUPTTEIL 2: 3-Zonen-Spiel

von Frank Engel (14.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- Zusätzlich in Längsrichtung 3 Zonen errichten

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Die Ballbesitzer greifen weiterhin auf 3 Hütchentore an.
- Jetzt dürfen sich die Verteidiger nur noch in der Mittelzone und in der Außenzone auf der Seite aufhalten, über die gerade angegriffen wird.

Variationen

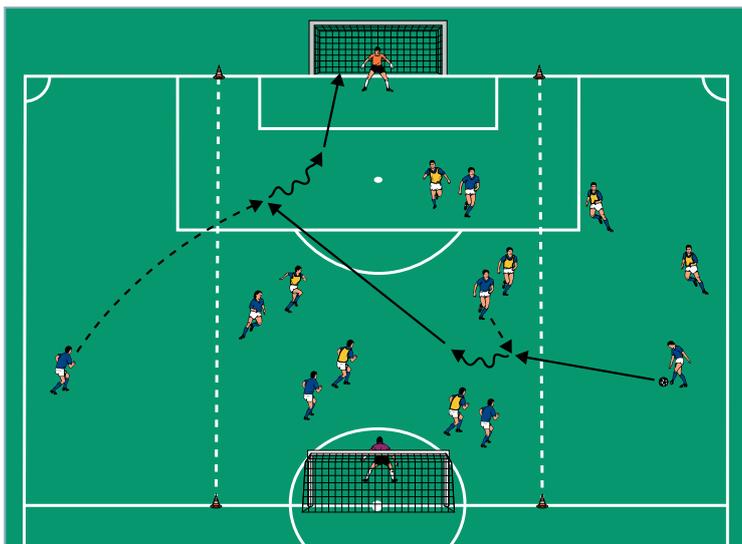
- Treffer nach schnellem Seitenwechsel von einer Außenzone in die andere zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Gelingt es den Verteidigern, in Ballbesitz zu kommen, sollen sie möglichst schnell in die Breite und Tiefe 'ausschwärmen'.
- Bei Ballverlust möglichst schnell zu einer kompakten Einheit formieren, die sich vom Mitteldrittel zur jeweiligen Ballseite orientiert.
- Ballorientiertes Verschieben und Verteidigen wird trainiert.
- Gleichzeitig sollen die Angreifer durch eine erhöhte Laufbereitschaft möglichst viele Anspielstationen in der Breite und Tiefe des Feldes schaffen, um die Verteidiger in Bewegung zu halten.

SCHLUSSTEIL: 7 gegen 7 auf 2 Großtore

von Frank Engel (14.07.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Hütchentore entfernen
- Auf den Grundlinien je 1 Großtor mit Torhüter markieren

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 2 beibehalten.
- 7 gegen 7 auf die Großtore mit Torhütern.

Variationen

- Mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Mit genau 2 Kontakten spielen.
- Die Teams müssen zunächst in beide Außenzonen gespielt haben, ehe ein Tor erzielt werden kann (Seitenwechsel).
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Den Torhüter aktiv ins Angriffsspiel einbinden (z.B. als 'Schaltstelle' beim Seitenwechsel).
- Bei Ballgewinn möglichst schnell in die Breite und Tiefe des Feldes 'ausschwärmen'!
- Bei Ballverlust möglichst schnell zu einer kompakten Einheit formieren, die sich vom Mitteldrittel zur jeweiligen Ballseite orientiert.
- Ballorientiertes Verschieben und Verteidigen wird trainiert.