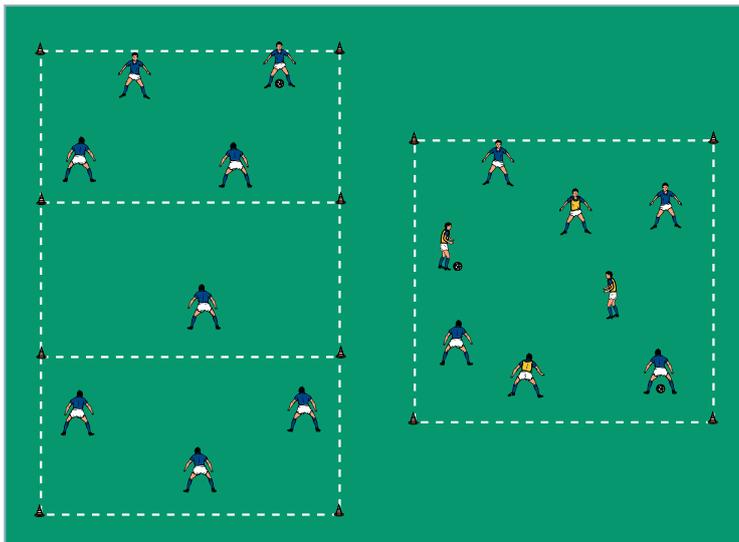
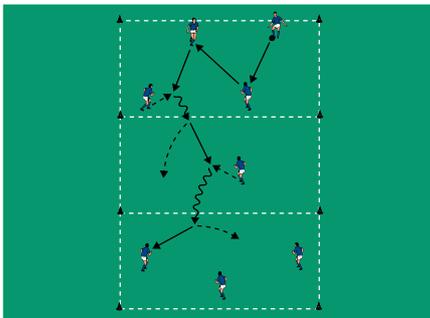


AUFWÄRMEN 1: Kombinations-Felderwechsel

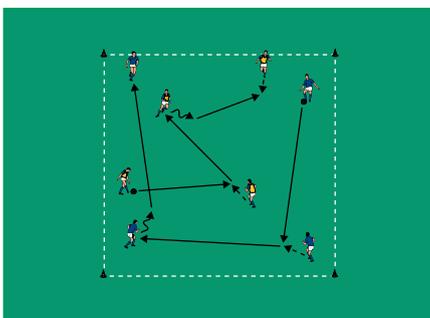
von Christian Wück (25.08.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein Feld mit 3 Zonen markieren
- Feld 2: Ein Hütchenquadrat errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- 1 Spieler in der Mittelzone postieren.
- Alle übrigen Spieler gleichmäßig in den äußeren Zonen aufstellen.
- Die Spieler in einer Außenzone passen sich in der Gruppe zu.
- Der Empfänger des vierten Passes muss schnellstmöglich zum Spieler in der Mittelzone weiterleiten und dorthin nachrücken.
- Der Spieler in der mittleren Zone kontrolliert das Zuspiel, passt anschließend in die andere Außenzone weiter und rückt ebenfalls dorthin nach.
- Auch hier passen sich die Spieler 4-mal in der Gruppe zu usw.

Feld 2

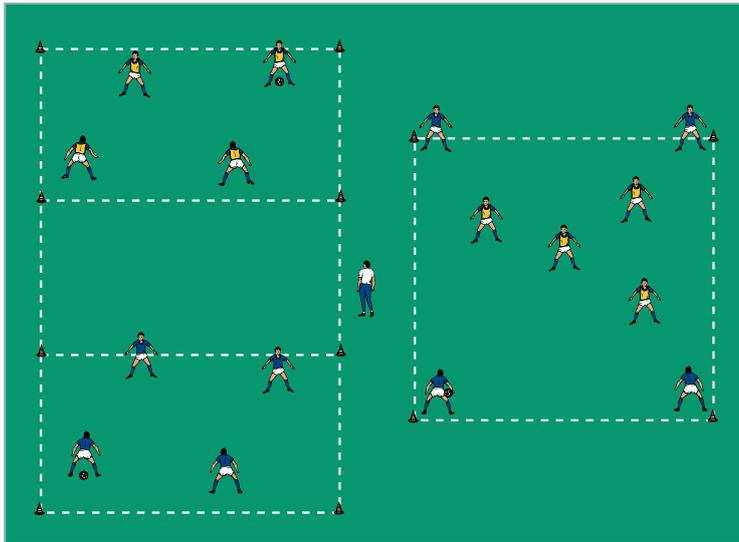
- 2 Teams bilden.
- Jede Mannschaft hat 1 Ball.
- Die Teams passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Dabei so zuspielen, dass Zusammenstöße vermieden werden.
- Nach einigen Minuten einen Wettkampf organisieren: Welche Mannschaft passt sich zuerst 10-mal in den eigenen Reihen zu?

Tipps und Korrekturen

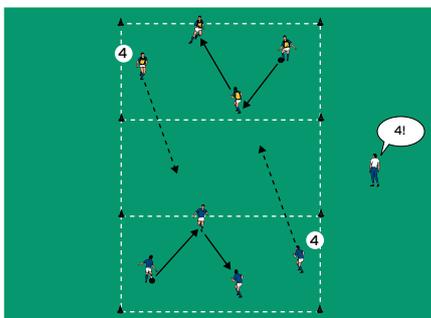
- In beiden Feldern mit maximal 2 Kontakten zupassen.
- Der sofortige Rückpass zum Passgeber ist verboten!
- Mit der Innenseite möglichst präzise in den Fuß des Mitspielers zuspielen.
- Auf eine angemessene Passhärte achten.
- Darauf achten, dass die Spieler den Fuß beim Pass im Gelenk fixieren und die Fußspitze nach oben anziehen.

AUFWÄRMEN 2: 3-gegen-1-Variante

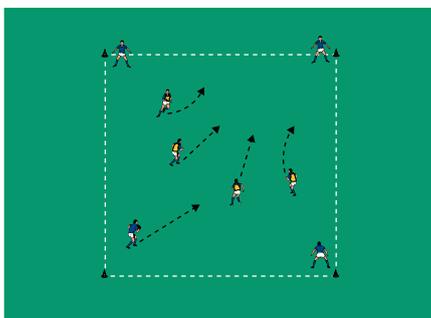
von Christian Wück (25.08.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Die Gruppen und den Aufbau beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden und auf die Endzonen verteilen.
- Die Spieler jeweils durchnummerieren.
- Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet die Aktion, indem er laut eine Zahl aufruft.
- Die aufgerufenen Spieler starten als Verteidiger ins gegnerische Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen jeweils, ihren Ball möglichst lange im 3 gegen 1 zu behaupten.
- Welchem Team gelingt dies am längsten (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Feld 2

- 2 Mannschaften (1 Fänger- und 1 Läufer-team) bilden.
- Die Spieler der Fängermannschaft postieren sich an den Eckpunkten des Feldes, das Läufer-team stellt sich im Feld auf.
- 1 Fänger hat 1 Ball.
- Auf ein Trainerkommando startet der erste Fänger mit dem Ball in der Hand ins Feld und versucht, einen Läufer abzuschlagen.
- Anschließend wirft er zu einem Mitspieler, der seinerseits als Fänger ins Feld startet.
- Welche Mannschaft fängt in 30 Sekunden mehr Spieler?

Tipps und Korrekturen

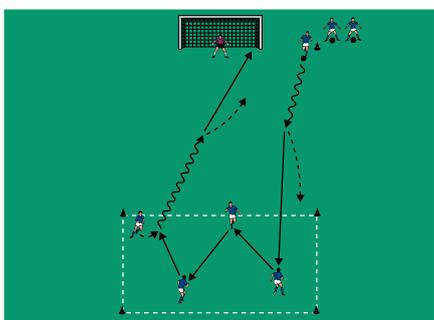
- In Feld 1 müssen die Verteidiger den Ball aus dem Feld spielen, um die Aktion zu beenden. Diese gilt auch als beendet, wenn der Ball ohne Einfluss des Verteidigers das Feld verlässt.
- Für einen flüssigen Ablauf in beiden Feldern ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

HAUPTTEIL 1: Torschuss nach Spielaufbau I

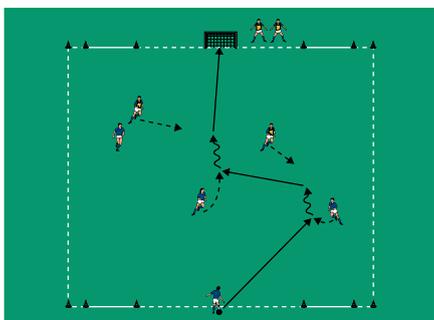
von Christian Wück (25.08.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Vor einem großen Tor mit Torhüter 1 Bewegungsraum markieren und seitlich vom Tor 1 Starthütchen aufstellen
- Feld 2: Ein Spielfeld mit 1 Minitore sowie jeweils 2 Hütchenlinien errichten
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

Ablauf

Feld 1

- Der erste Spieler dribbelt vom Starthütchen ins Feld und passt zu einem Spieler im Bewegungsraum, der sich anbietet.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspield und passt frei zu einem Mitspieler im Bewegungsraum weiter.
- Der Empfänger des dritten Passes im Bewegungsraum nimmt in Richtung Tor an und mit und kommt anschließend zum Abschluss.

Feld 2

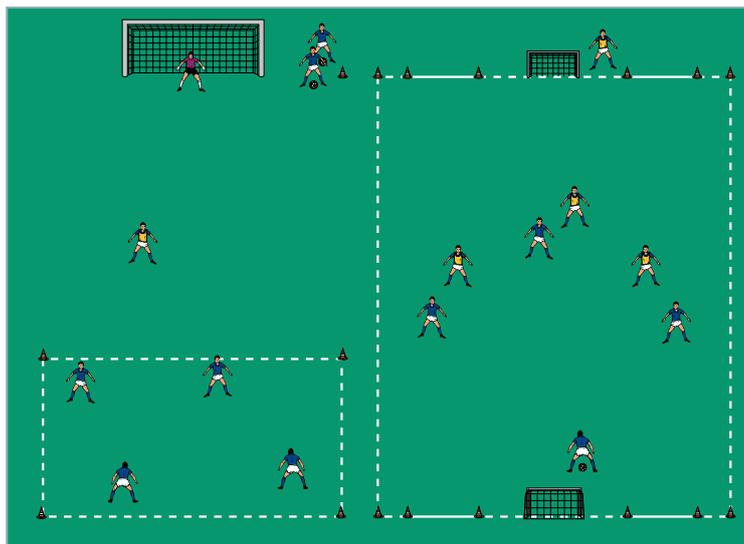
- 1 Angriffs- und 1 Verteidigungs-Mannschaft benennen.
- 3 Angreifer und 2 Verteidiger postieren sich im Feld.
- Die Angreifer spielen auf das Minitore sowie die beiden Hütchenlinien, die überdribbelt werden müssen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Hütchenlinien.
- Jede Aktion wird vom vierten Angreifer, der sich hinter der eigenen Torlinie postiert, gestartet.
- Die Aufgaben innerhalb der Mannschaften nach jeweils 1 Minute wechseln. Nach insgesamt 4 Minuten die Seiten tauschen.

Tipps und Korrekturen

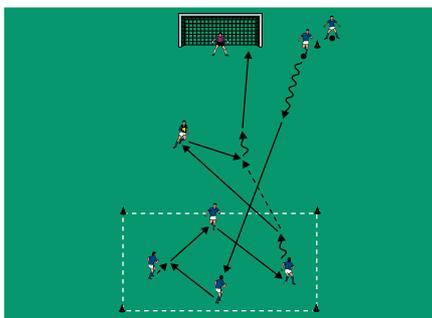
- Da in Feld 1 alle Spieler möglichst gleich häufig zum Torabschluss kommen sollten, kann der Trainer eine Zusatzregel erlassen: Ein Spieler, der seit mehr als 4 Aktionen im Bewegungsraum verbleibt, darf vor der nächsten Aktion die Hand heben. Die Spieler im Feld müssen nun den folgenden vierten Pass zu diesem Spieler weiterleiten.
- Den zur Verfügung stehenden Raum im Bewegungsfeld möglichst ausnutzen, und nicht zu eng stehen.
- Mit maximal 2 Kontakten zupassen.

HAUPTTEIL 2: Torschuss nach Spielaufbau II

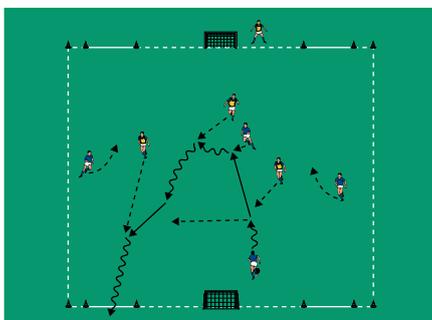
von Christian Wück (25.08.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 2 zusätzlich ein weiteres Minitor auf der gegenüberliegenden Grundlinie aufstellen

Ablauf

Feld 1

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt postiert sich 1 Anspieler vor dem Tor.
- Der Empfänger des vierten Passes im Bewegungsraum spielt zum Anspieler, der das Zuspiel sofort in den Lauf des Passgebers zurückprallen lässt.
- Dieser schließt auf das Tor ab.

Feld 2

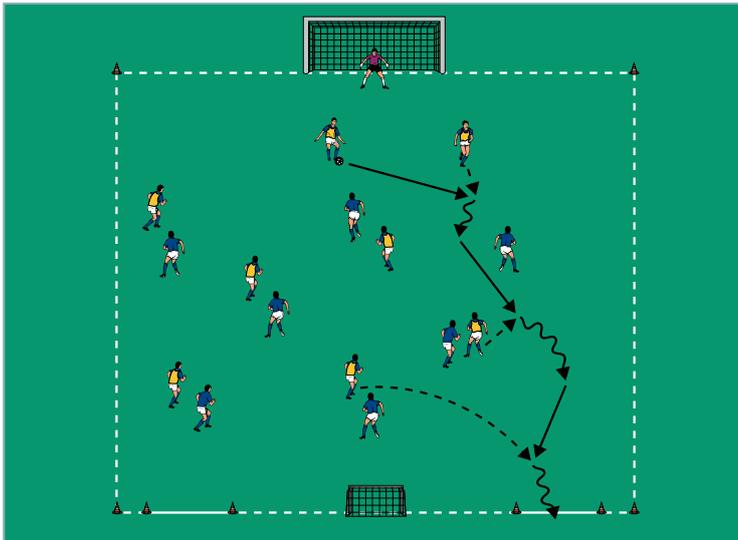
- Die Mannschaften beibehalten.
- 4 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld aufstellen, 1 Verteidiger wartet neben dem eigenen Minitor.
- Die Angreifer versuchen, in Überzahl auf das Minitor zu treffen oder eine der beiden Hütchentore zu überdribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, kontern sie auf das gegenüberliegende Minitor sowie die gegenüberliegenden Hütchenlinien.
- Die Angreifer verbleiben so lange in Überzahl, bis es den Verteidigern gelingt, ein Kontertor zu erzielen.
- In diesem Fall oder spätestens nach 2 Minuten die Aufgaben wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Überzahlspiele eignen sich besonders gut zur Schulung des Passspiels und des Zusammenspiels.
- Die Angreifer sollten alle Aktionen stets von der eigenen Grundlinie aus starten.
- Es wird ohne Einwürfe und Eckstöße gespielt: Geht ein Ball ins Aus, Neustart an der Grundlinie der Ballbesitzer!
- In Feld 1 möglichst zielstrebig auf das Tor abschließen.
- Den Anspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Sicherer Spielaufbau

von Christian Wück (25.08.2015)



Organisation

- Ein Spielfeld mit 1 Großtor sowie 1 Minitor und 2 Hütchenlinien markieren
- Das Tor mit einem Torhüter besetzen
- 1 Verteidiger-Mannschaft mit 7 Spielern und 1 Angreifer-Mannschaft mit 8 Spielern einteilen

Ablauf

- Die Angreifer spielen mit dem Torhüter zusammen und greifen auf das Minitor sowie die beiden Hütchenlinien an.
- Die Verteidiger kontern auf das große Tor mit Torhüter.
- Treffer, die auf das Großtor und das Minitor erzielt werden, zählen doppelt.
- Nach jeweils 4 Minuten die Seiten tauschen. 1 Spieler wechselt das Team, so dass die neue Angreifermannschaft ebenfalls in Überzahl agieren kann.

Variationen

- Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten spielen.
- Einen festen 'Jokerspieler' benennen: Dieser spielt immer mit der jeweiligen Angreifermannschaft zusammen. Nach 2 Durchgängen einen neuen 'Jokerspieler' bestimmen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen das Spiel in Überzahl sicher von hinten heraus aufbauen. Dabei können sie den Torhüter jederzeit in den Spielaufbau einbeziehen.
- Beim Angreifen die gesamte Breite des Feldes ausnutzen.
- Darüber hinaus möglichst häufig die Seiten wechseln, und das Tempo erhöhen.