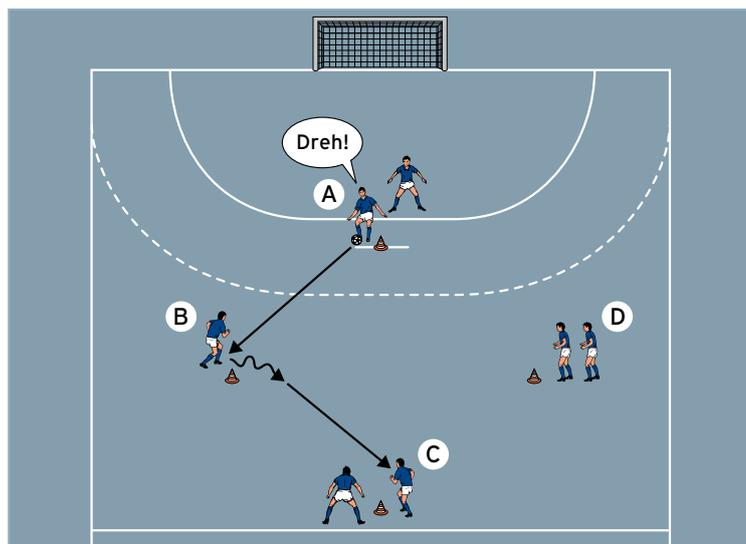


AUFWÄRMEN 1: Rauten-Pass

von Luc-Toma Liedke (15.12.2015)



Organisation

- Für je 7 Spieler eine Raute markieren
- Die Spieler auf die Positionen verteilen
- Der erste Spieler A hat 1 Ball

Ablauf

- A passt zu B, der sich zuvor mit einer Auftaktbewegung anbietet.
- A nutzt das Kommando "Dreh", um B dadurch die Anschlussaktion vorzugeben.
- B dreht sich entsprechend bei der Ballmitnahme auf und passt zu C.
- C passt zur anderen Seite zu D usw.
- Die Spieler wechseln jeweils auf die nächste Position.

Variationen

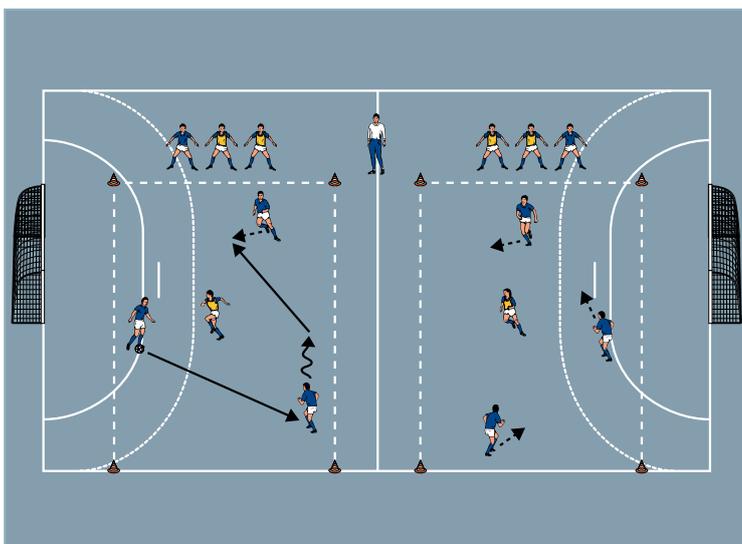
- A nutzt das Kommando "Klatsch": B lässt das Zuspiel entsprechend ins Zentrum prallen und A spielt direkt tief zu C.
- Nachdem B zu A zurückgespielt hat, passt A zu D, der zu C spielt. A nimmt die Position von D ein und C spielt zur anderen Seite auf.
- Nur mit rechts/links passen.
- Nur direkt spielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- Auf eine entsprechende Passhärte beim Passen achten.
- B und D lassen deutlich ins Zentrum und nicht zurück zum Passgeber klatschen.
- Die Kommandos zunächst vorgeben und dann frei kombinieren lassen.
- Laute Kommandos geben.

AUFWÄRMEN 2: Rotation im doppelten 3 gegen 1

von Luc-Toma Liedke (15.12.2015)



Organisation

- Zwei 15 x 10 Meter große Felder an einer Hallenseite nebeneinander markieren und zwischen den Feldern eine 3 Meter große Gasse lassen
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen und je 3 Angreifer und 1 Verteidiger in den Feldern aufstellen
- Die Angreifer in einem Feld haben 1 Ball
- Die restlichen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Die Angreifer spielen im 3 gegen 1 auf Ballbesitz.
- Nach 3 Pässen untereinander verlagern sie in das andere Feld.
- Erobert der Verteidiger den Ball, spielt er ihn wieder zu einem Angreifer zurück.

Variationen

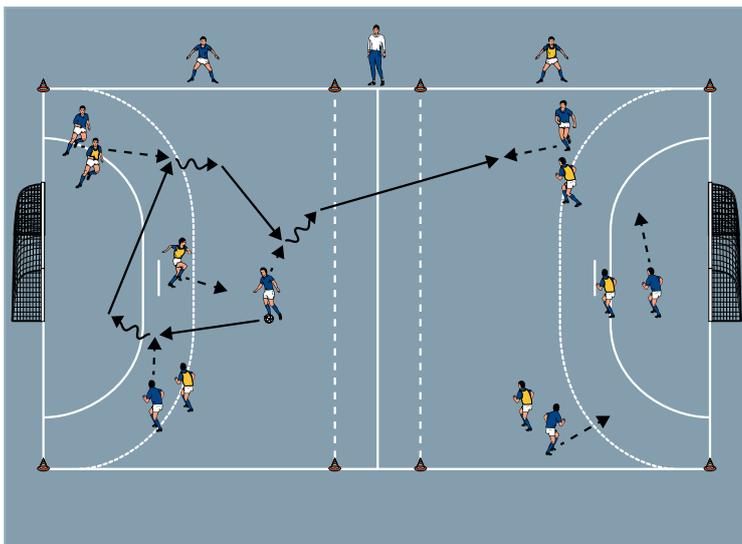
- Einen 2. Verteidiger in dem Feld aufstellen, wo kein Ball ist. Sobald der Ball in dieses Feld gespielt wird, wechselt der jeweils ballferne Verteidiger in das andere Feld.
- Die Angreifer spielen mit maximal 2 Kontakten.
- Erobert ein Verteidiger den Ball, schließt er auf ein Tor hinter dem Feld ab.

Tipps und Korrekturen

- Der Schwerpunkt dieser Übung liegt im Rotationsverhalten der Angreifer im freien Feld: Darauf achten, dass alle Angreifer stets in Bewegung sind und sich anbieten.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Die vorhandene Bande ins Passspiel einbauen.
- Die Verteidiger regelmäßig wechseln.
- Als Angreifer nicht an der vorderen Feldbegrenzung 'parken'.
- Laufwege nicht aufzeigen, sondern die Spieler selbstständig frei bewegen lassen.

HAUPTTEIL 1: Rotation im doppelten 3 gegen 3

von Luc-Toma Liedke (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die komplette Breite der Halle für die Felder nutzen
- Je 3 Angreifer und 3 Verteidiger in den Feldern aufstellen
- Die restlichen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Der Grundablauf aus Aufwärmen 2 wird beibehalten.
- Nach 3 Pässen untereinander passen die Angreifer ins gegenüberliegende Feld.
- Jeder erfolgreiche Pass ins andere Feld ergibt 1 Punkt.
- Erobern die Verteidiger den Ball, wechseln direkt die Aufgaben.
- Welches Team erzielt zuerst 6 Punkte?

Variationen

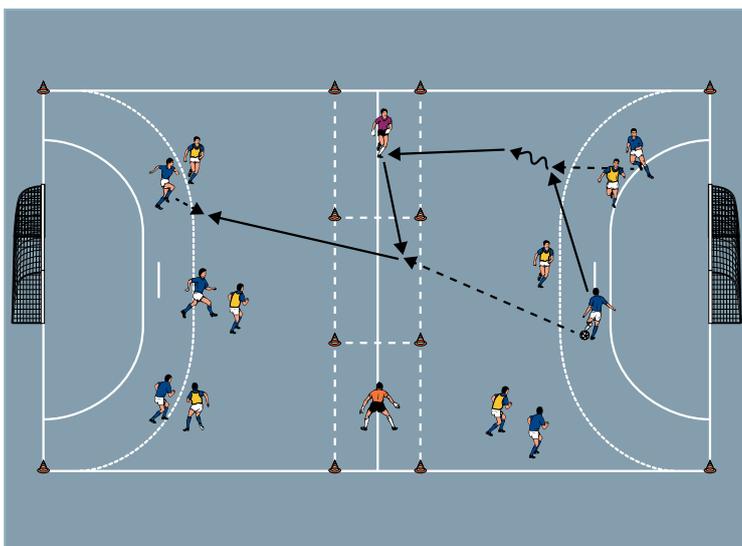
- Zusätzlich eine 8 Meter breite Passzone im Zentrum der Gasse markieren: Pässe in das andere Feld nur durch diese Zone spielen.
- Zusätzlich eine 8 Meter breite Passzone im Zentrum der Gasse markieren: Erfolgreiche Pässe durchs Zentrum zählen 2 Punkte, durch die seitlichen Zonen jeweils 1 Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Die erhöhte Verteidigerzahl erschwert das Rotations-Verhalten.
- Darauf achten, dass die Angreifer dauernd in Bewegung sind und sich dem Ballbesitzer im anderen Feld anbieten.
- Aus dem Deckungsschatten bewegen und anspielbar werden.
- Bei Ballverlust direkt ins Gegenpressing gehen und zurückerobern.
- Die Spieler wechseln selbstständig ein und aus.

HAUPTTEIL 2: Rotation im doppelten 3 gegen 3 plus 2

von Luc-Toma Liedke (15.12.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Jeweils seitlich in der Gasse ein 4 Meter breites Feld markieren und mit je 1 Torhüter besetzen

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Die neutralen Spieler bei Ballbesitz als Überzahlspieler einsetzen.
- Lässt ein neutraler Spieler einen Pass in die zentrale Zone klatschen, darf der Angreifer ohne Druck eines Verteidigers ins andere Feld spielen.

Variationen

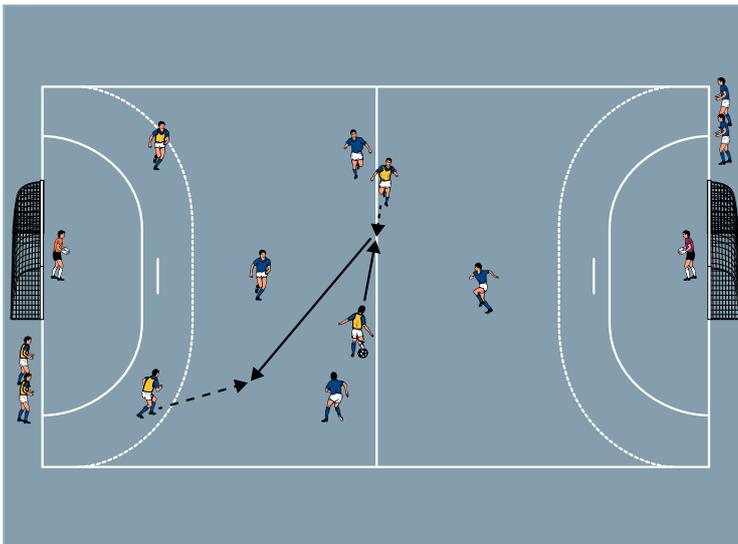
- Nach erfolgreichem Pass der Angreifer wechseln die Verteidiger direkt die Felder.
- Die Torhüter dürfen nur direkt spielen.
- Mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Der Passgeber darf ins andere Feld nachgehen und Überzahl erzeugen.

Tipps und Korrekturen

- Die neutralen Spieler spielen nur direkt und dürfen ihr Feld nicht verlassen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Die neutralen Spieler erleichtern den Ballbesitzern das Kombinationsspiel.
- Die komplette Breite und Tiefe des Feldes nutzen.
- Als Angreifer nicht an der Gassenmarkierung 'parken', sondern stets in Bewegung sein.
- Die neutralen Spieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Raute gegen 2-2-System

von Luc-Toma Liedke (15.12.2015)



Organisation

- Die ganze Halle als Spielfeld nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter besetzen
- Zwei Teams zu je 6 Spielern bilden
- 4 Spieler pro Team im Feld verteilen, die restlichen Spieler pausieren
- Ein Team in der Raute-Formation und das andere im 2-2-System aufstellen

Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Das Coachingteam spielt in der Raute, das Sparringsteam im 2-2-System.
- Die Spieler wechseln selbstständig ein und aus.
- Die Spielzeit beträgt 2-mal 10 Minuten.
- In der Halbzeitpause wechseln die Teams das System.

Variationen

- Die Teams spielen durchgängig im System.
- Die Spielzeit beträgt 4-mal 5 Minuten.

Tipps und Korrekturen

- Im Schlusspiel zuvor trainierte Abläufe anwenden.
- Die Spieler sollen selbst erfahren, welche Unterschiede, Vor- und Nachteile die Systeme mit und gegen den Ball haben.
- Auf ein kontrolliertes, flaches Passspiel achten.
- Die Bande in das Spiel einbeziehen.