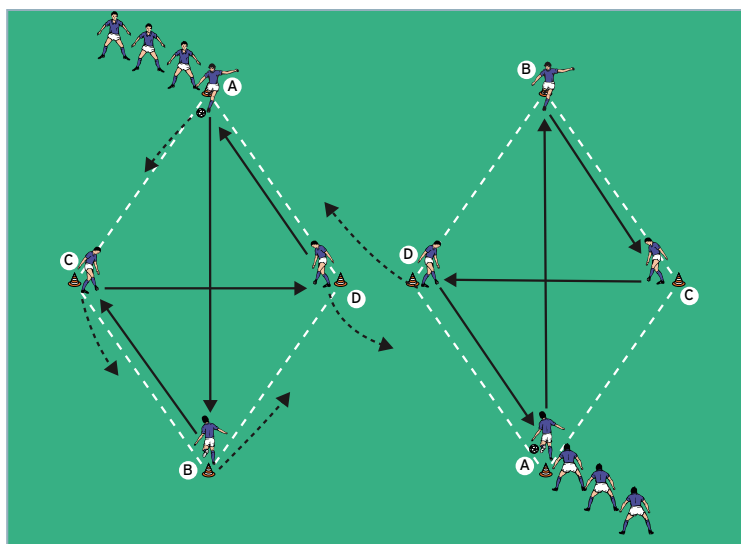


# AUFWÄRMEN 1: Rauten-Wechsel

von Mario Vossen (11.08.2015)



## Organisation

- Mit Hütchen zwei 12-Meter-Rauten markieren
- Zwei Gruppen zu je 7 Spielern bilden
- Die Spieler auf die Rauten verteilen
- A jeweils mit Ball

## Ablauf

- A spielt zu B, der das Zuspiel auf C ablegt.
- C leitet weiter zu D.
- D passt zurück zur Startposition und wechselt nach seinem Pass direkt in das andere Feld.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

## Variationen

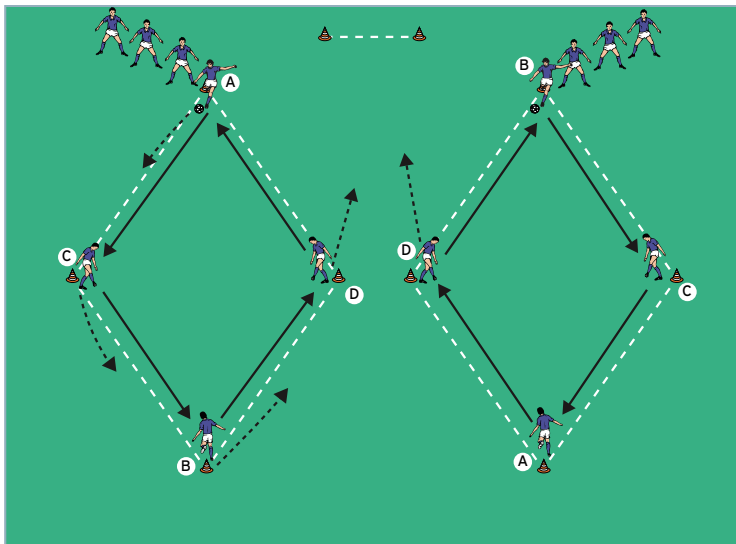
- Mit 2 Pflichtkontakten passen.
- Beim Rauten-Wechsel koordinative Aufgaben ausführen.
- Nur direkt spielen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Abstände zwischen den Hütchen so wählen, dass die Spieler einen flachen und vor allem scharfen Pass spielen können.
- Nach einigen Durchgängen den Felderwechsel in einem erhöhten Tempo durchführen.
- Auf ein sauberes Passspiel achten.

# AUFWÄRMEN 2: Rauten-Wettlauf

von Mario Vossen (11.08.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- In 10 Metern Entfernung zu den Rauten eine Hütchenlinie errichten
- Die Spieler auf die Rauten verteilen
- A jeweils mit Ball

## Ablauf

- Auf Kommando des Trainers passen die Spieler in der vorgegebenen Reihenfolge von A bis D.
- D passt abschließend zur Startposition zurück und sprintet direkt nach dem Pass über die Hütchenlinie.
- Der Spieler, der zuerst die Hütchenlinie überquert, erzielt für seine Mannschaft 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

## Variationen

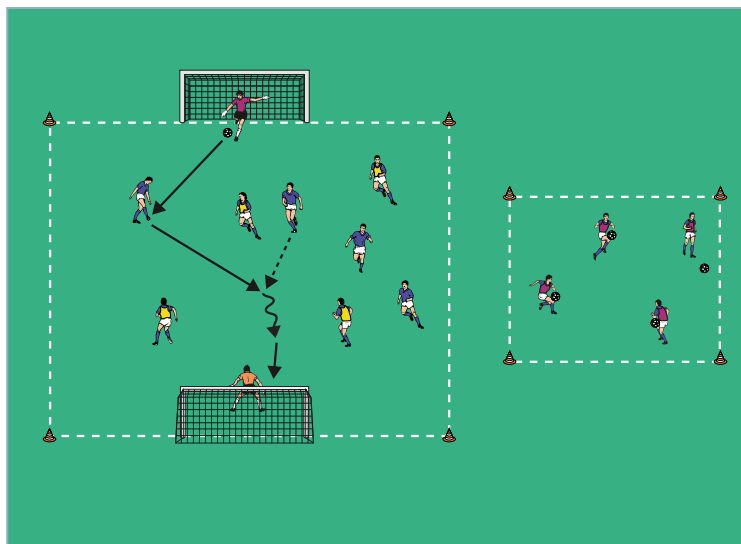
- Mit zwei Pflichtkontakten agieren.
- A spielt mit 1 Kontakt, B mit 2 Kontakten, C mit 3 Kontakten und D mit 4 Kontakten.
- Nur Direktpassspiel erlauben.

## Tipps und Korrekturen

- Da die Spieler nun erwärmt sind, können kurze Sprints ohne Probleme in den Ablauf integriert werden.
- Nach jedem Durchgang wechseln die Gruppen die Felder.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Als Trainer die erzielten Punkte der Teams jeweils laut mitzählen.

# HAUPTTEIL 1: Extra-Feld I

von Mario Vossen (11.08.2015)



## Organisation

- Ein 20-x-20-Meter-Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- Neben dem Spielfeld ein 12 Meter großes Quadrat markieren
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- Angreifer und Verteidiger bestimmen, die sich im Spielfeld aufstellen
- Die Spieler des dritten Teams stellen sich jeweils mit Ball in das markierte Feld

## Ablauf

- 4 gegen 4 im Spielfeld auf die beiden Tore.
- Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer gestartet.
- Die Spieler des pausierenden Teams jonglieren derweil im Extra-Feld.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

## Variationen

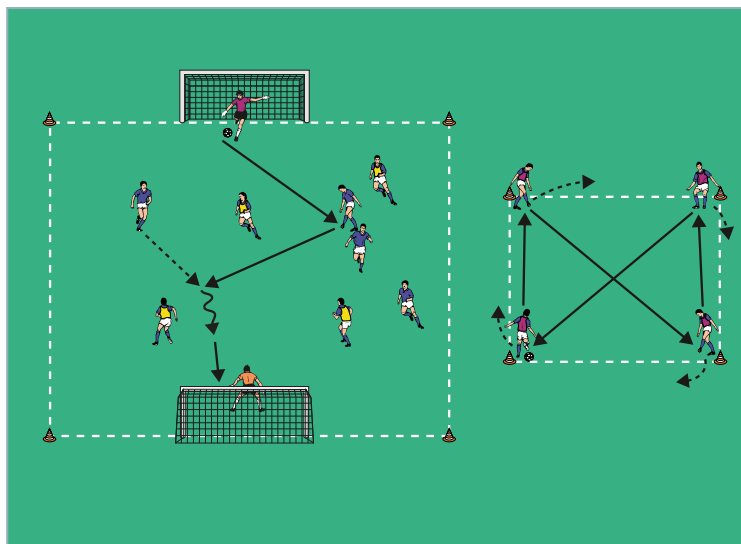
- Die Überzahlmannschaft spielt mit maximal 3 Kontakten.
- Die Spieler im kleinen Feld erhalten spezielle Jonglieraufgaben (z.B. nur mit rechts/links, nur über/unter Kniehöhe usw).
- Das pausierende Team jongliert mit 1 Ball.
- Erobern die Verteidiger im Spiel den Ball, dürfen sie auf beide Tore kontern.

## Tipps und Korrekturen

- Nach jedem Durchgang wechseln die Angreifer ins kleine Feld.
- Die Verteidiger werden Angreifer.
- Darauf achten, dass die pausierenden Spieler sich aktiv mit Ball beschäftigen.
- Die Ergebnisse der Spiele notieren und am Ende den Turnier-Sieger bestimmen.

## HAUPTTEIL 2: Extra-Feld II

von Mario Vossen (11.08.2015)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten

### Ablauf

- Im Spielfeld erneut 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern spielen.
- Freies Spiel ohne konkrete Vorgaben.
- Von beiden Seiten abwechselnd aufspielen.
- Die pausierenden Spieler postieren sich im Extra-Feld.
- Hier spielen sie ohne Vorgabe 4 Pässe.
- Anschließend rücken die Spieler jeweils 1 Position weiter und starten die nächste Aktion.
- Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 3 Minuten.

### Variationen

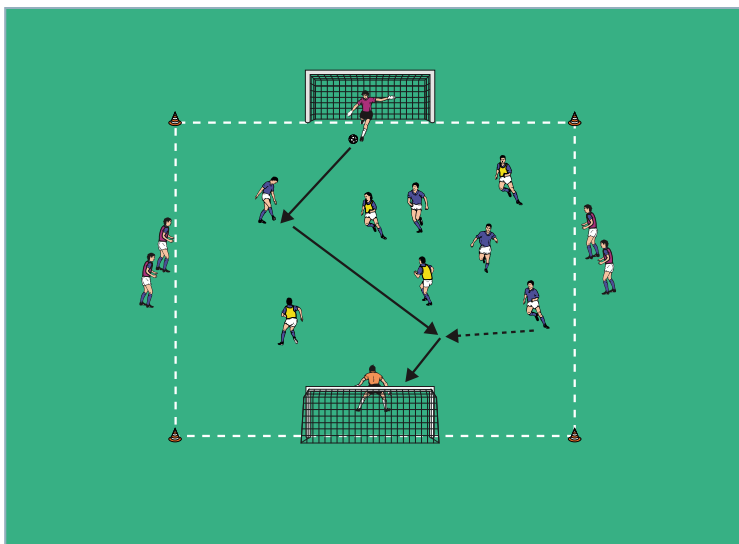
- Im Extra-Feld passen sich die Spieler mit 2 Pflichtkontakten zu.
- Im Spielfeld mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Jedes Spiel geht so lange, bis ein Team 3 Treffer erzielt hat.
- Treffer zählen nur nach direkten Abschluss.

### Tipps und Korrekturen

- Im Extra-Feld sollten die Spieler nach einer kompletten Runde die Richtung beim Positionswechsel ändern.
- Die Passwege sind frei wählbar.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Punkte mitzählt.

# SCHLUSSTEIL: Wechsel-Spiel

von Mario Vossen (11.08.2015)



## Organisation

- Die Ein 25 x 25 Meter großes Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- 2 Teams im Feld aufstellen, das dritte pausiert außerhalb

## Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die Tore mit Torhütern.
- Erzielt eine Mannschaft einen Treffer, rückt das andere Team, das den Treffer bekommen hat, aus dem Feld.
- Die erfolgreiche Mannschaft bleibt im Spiel und erhält von dem Torhüter den Ball, auf dessen Tor der Treffer erzielt wurde.
- Die pausierende Mannschaft rückt sofort ins Feld nach.

## Variationen

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die pausierenden Spieler agieren als zusätzliche Anspieler an den Seitenlinien.
- Die pausierenden Spieler agieren als zusätzliche Anspieler an den Grundlinien.

## Tipps und Korrekturen

- Den Wechsel der Mannschaften möglichst schnell vollziehen.
- Der Torhüter sollte den Ball erst wieder ins Spiel bringen, wenn der letzte Spieler das Feld verlassen hat.
- Jede Aktion wird von den Torhütern gestartet.
- Falls nach 2 Minuten kein Treffer erzielt wurde, wechselt die Mannschaft aus dem Feld, die länger im Spiel ist.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.