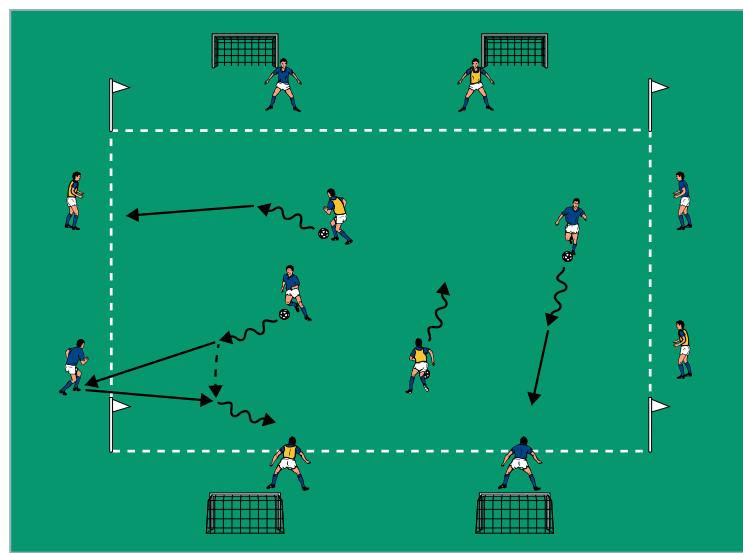


AUFWÄRMEN 1: Pass-Feld

von Paul Schomann (03.11.2015)



Organisation

- Mit Stangen ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- 5 Meter hinter 2 gegenüberliegenden Grundlinien je 2 Minitore aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Jeweils 2 Spieler pro Team mit Ball im Feld aufstellen
- Je 1 Spieler pro Team ohne Ball auf den Seitenlinien verteilen

Ablauf

- Frei im Feld dribbeln und zu einem außen stehenden Mitspieler passen.
- Dieser lässt direkt zurück ins Feld klatschen.
- Das Zuspiel in eine andere Richtung mitnehmen und den nächsten Außenspieler suchen.
- Aufgabenwechsel nach 1 Minute.

Variationen

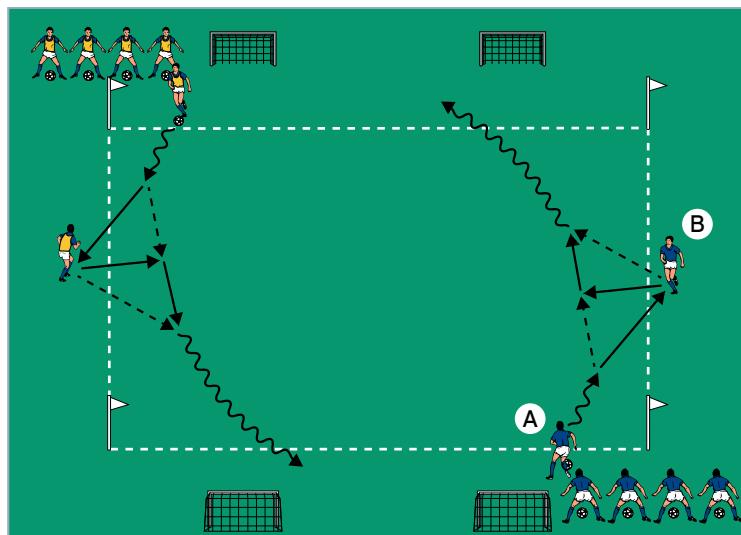
- Nur mit rechts/links passen.
- Als Außenspieler mit 2 Pflichtkontakte spielen.
- Die Außenspieler stellen sich jeweils 3 Meter hinter der Seitenlinie auf, gehen dem Pass aktiv entgegen und spielen zurück.
- Wechselspiel: Nach dem Pass aus dem Feld wechselt der Passgeber nach außen und der Passemfänger dribbelt ins Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler stehen nicht an einer Stelle, sondern bewegen sich auf ihrer Seitenlinie.
- Nur Spieler der eigenen Mannschaft anspielen.
- Den Passemfänger vor dem Abspiel aufrufen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.
- Dem Pass stets 2 Schritte hinterherlaufen und dadurch flach halten.

AUFWÄRMEN 2: Pass-Rundlauf

von Paul Schomann (03.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden
- Die Mannschaften verteilen sich jeweils mit Ball an gegenüberliegenden Minitoren
- 1 Spieler pro Team ohne Ball an einer Seitenlinie aufstellen

Ablauf

- A dribbelt vom Minitor zum Feld und passt zu B.
- B lässt direkt zu A klatschen.
- A spielt zurück in den Lauf von B, der in die Bewegung mitnimmt und zum Starthütchen der anderen Gruppe dribbelt.
- A wird zu B.
- Nach 3 Minuten über die andere Seite aufspielen.

Variationen

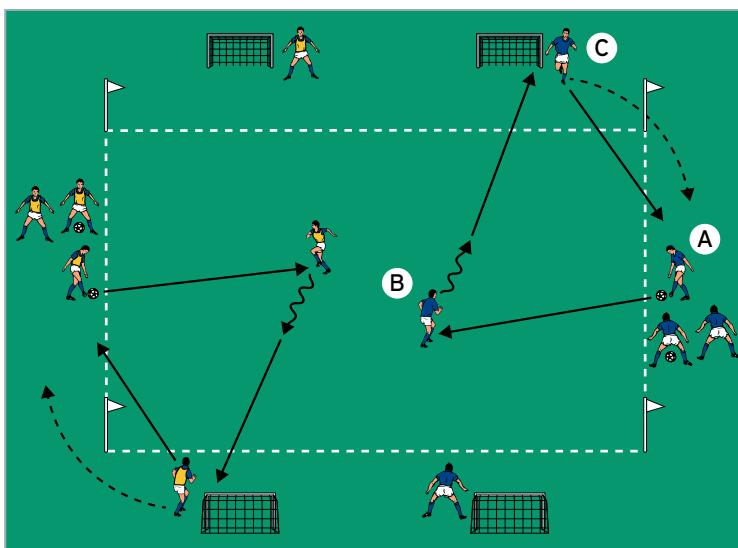
- B schließt mit einem Zielstoß auf das diagonale Minitor ab.
- 2 Pflichtkontakte vorgeben.
- Nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- Mit der Innenseite passen.
- Von beiden Seiten gleichzeitig aufspielen.
- Dem Pass stets hinterhergehen.
- Auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.

HAUPTTEIL 1: Pass und Zielstoß

von Paul Schomann (03.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Jeweils 3 Spieler pro Team mit Ball an den Seitenlinien aufstellen
- 1 Spieler jedes Teams stellt sich ohne Ball zentral ins Feld
- Je 2 Spieler pro Mannschaft verteilen sich ohne Ball auf 2 Minitore gegenüber

Ablauf

- A passt zu B, der direkt in die Bewegung mitnimmt und zu einem Minitor dribbelt.
- B schließt mit einem Zielstoß auf das Minitor ab.
- C holt den Ball, spielt ihn zu Position A und läuft nach.
- A wird zu B, B zu C.
- Danach auf das andere Minitor aufspielen.

Variationen

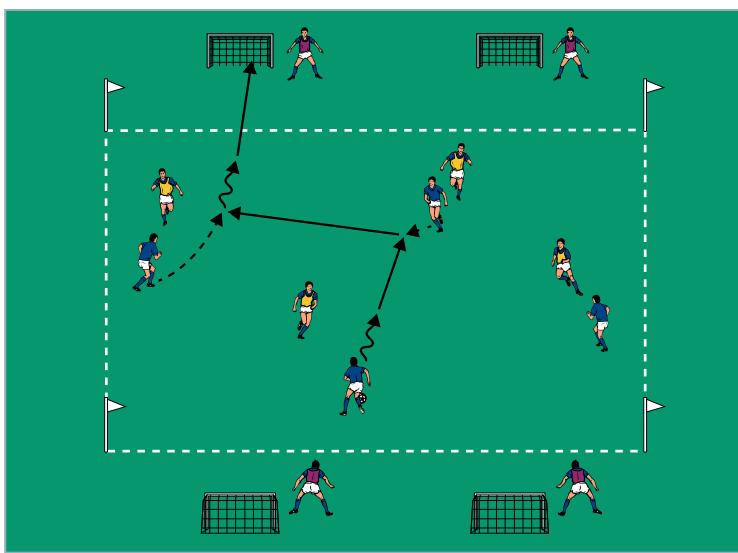
- Nur mit rechts/links abschließen.
- Per Dropkick mit der Innenseite zuspielen.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Spann zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit dem ersten Kontakt zum Minitor mitnehmen und dem zweiten abschließen.
- Je nach Stand zum Tor entweder mit rechts annehmen und links abschließen oder mit links annehmen und rechts abschließen.
- B nimmt als Passemüpfänger schräg nach vorne in die Bewegung mit.
- Nicht um den Ball laufen, sondern mit dem 'nahen' Fuß abschließen.

HAUPTTEIL 2: Zielstoß-Spiel

von Paul Schomann (03.11.2015)



Organisation

- Den Aufbau nicht verändern
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden
- 2 Teams stellen sich im Feld auf
- Die Spieler der dritten Mannschaft verteilen sich auf die Minitore

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld.
- Beide Teams greifen auf die Minitore hinter einer Grundlinie an und verteidigen die anderen beiden.
- Ein Treffer ist erzielt, wenn aus dem Feld in ein Mitor gepasst wird.
- Dabei darf das Spielfeld nicht verlassen werden.
- Die Spielzeit im Modus 'jeder gegen jeden' beträgt 4 Minuten.

Variationen

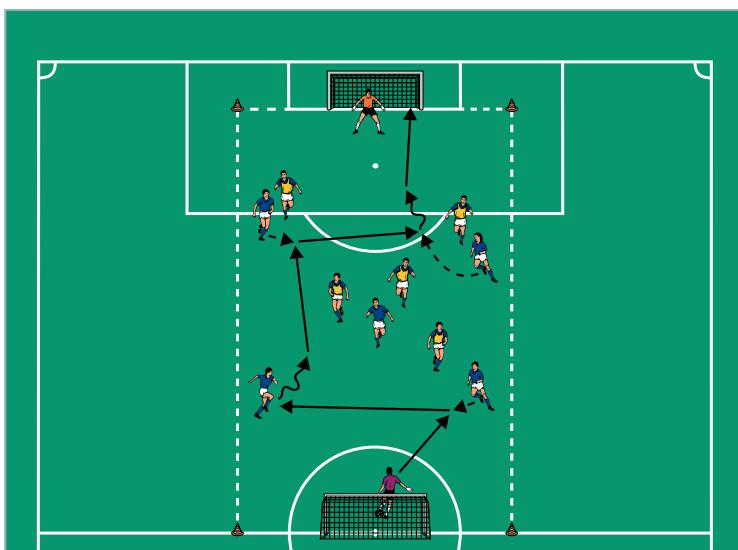
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Treffer zählen nur per Direktabnahme.
- Jedes Team verteidigt 2 diagonale Minitore und greift auf die anderen beiden an.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler der pausierenden Mannschaft holen die Bälle aus den Minitoren und spielen neu ein.
- Ein Ausball wird flach wieder eingespielt.
- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.

SCHLUSSTEIL: 6 gegen 6

von Paul Schomann (03.11.2015)



Organisation

- Ein 50 x 30 Meter großes Spielfeld von 5-Meter-Raum bis Mittellinie markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Teams zu je 5 Spielern im Feld verteilen

Ablauf

- 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- Ein Ausball wird flach wieder eingespielt.
- Spielzeit: 2-mal 6 Minuten

Variationen

- Treffer zählen nur per Direktabnahme.
- Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung und die erfolgreiche Mannschaft bleibt in Ballbesitz.
- Mit maximal 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- Möglichst zielstrebig abschließen.
- Das schmale Spielfeld durch Flachpässe schnell in die Tiefe überbrücken.
- Die Torhüter regelmäßig wechseln.