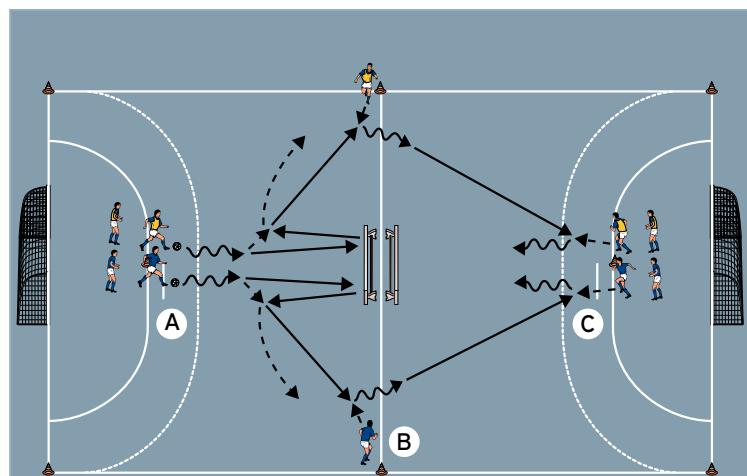


# AUFWÄRMEN 1: Doppel-Bank I

von Mario Vossen (29.12.2015)



## Organisation

- 2 auf die Seite gelegte Langbänke gegeneinander stellen
- Positionshütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und an den Positionshütchen aufstellen

## Ablauf

- A passt gegen die Bank und leitet den zurückprallenden Ball mit dem zweiten Kontakt weiter zu B, der schnellstmöglich zu C weiterspielt.
- Die Spieler rücken jeweils eine Position weiter.
- C startet die nächste Aktion.

## Variationen

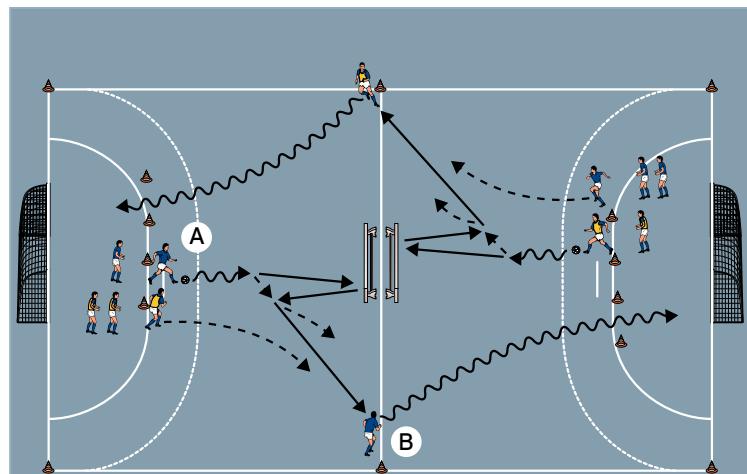
- A passt aus dem Dribbling gegen die Bank.
- A leitet den zurückprallenden Ball im Direktspiel auf B weiter.
- B dribbelt auf Position C und baut dabei eine Finte ins Dribbling ein.

## Tipps und Korrekturen

- Nach einigen Durchgängen tauschen die Gruppen die Seiten.
- Als Spieler A aktiv in den zurückprallenden Ball 'hineingehen' und nicht auf ihn warten.
- Spieler B sollte möglichst offen stehen, um das Zuspiel von A im Optimalfall bereits mit dem zweiten Kontakt weiterleiten zu können.

## AUFWÄRMEN 2: Doppel-Bank II

von Mario Vossen (29.12.2015)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Zusätzlich weitere Positions Hüttchen und an beiden Langbänken je 1 Hüttentor errichten
- Die Spieler mit verschiedenen Aufgaben den Positions Hüttchen zuweisen

### Ablauf

- A passt gegen die Bank und leitet den zurückprallenden Ball auf B weiter.
- Dieser versucht, schnellstmöglich durch das gegenüberliegende Hüttentor zu dribbeln.
- Der gegnerische Verteidiger darf ins Feld starten, sobald der Ball die Bank berührt hat. Er versucht, den Ballbesitzer der anderen Mannschaft vor dem Überdribbeln der Ziellinie abzuschlagen.

### Variationen

- Der gegnerische Verteidiger darf erst ins Feld starten, wenn B den Ball berührt hat.
- Die Entfernung zur Ziellinie verändern.
- Ohne Verteidiger spielen. Welcher Ballbesitzer überdribbelt die Ziellinie zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

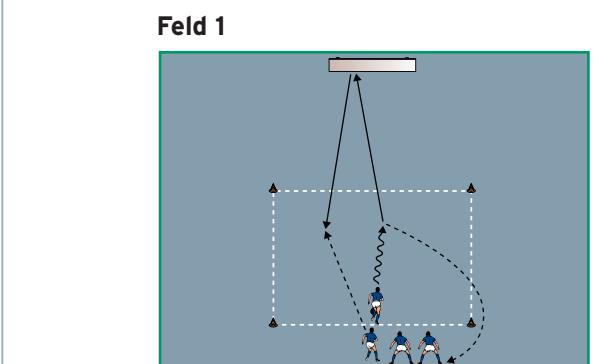
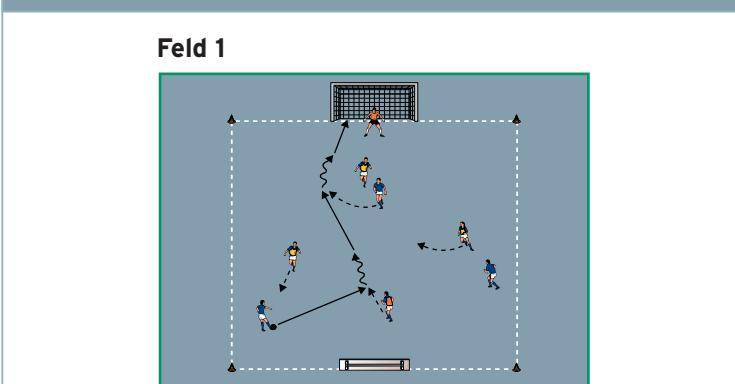
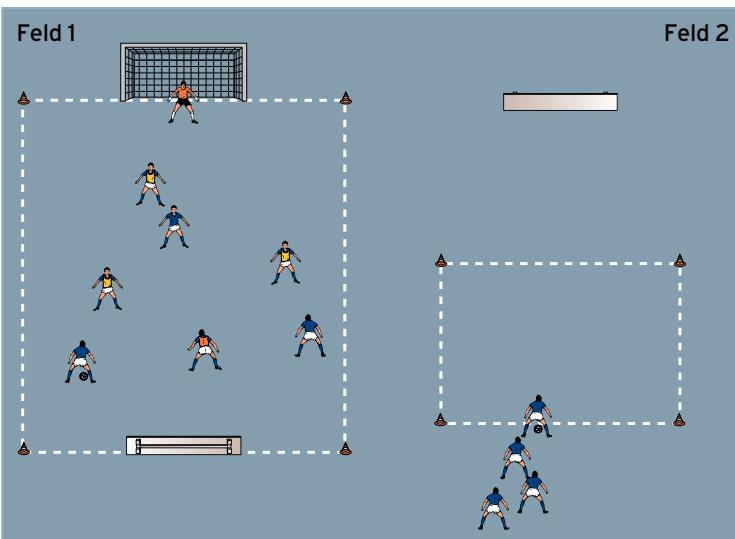
### Tipps und Korrekturen

- Nach der Aktion rückt A jeweils auf Position B.
- B und der gegnerische Verteidiger wechseln auf die andere Seite und tauschen dort die Aufgaben.

# HAUPTTEIL 1:

## 3 gegen 3 plus 1

von Mario Vossen (29.12.2015)



### Organisation

- Feld 1: 1 Spielfeld mit 1 Jugendtor und einer auf die Seite gelegten Langbank errichten
- Feld 2: 1 auf die Seite gelegte Langbank und 1 Passfeld markieren
- 3 Gruppen zu jeweils 4 Spielern bilden
- 2 Gruppen in Feld 1 und eine Gruppe in Feld 2 postieren

### Ablauf

#### Feld 1

- Der Trainer benennt 1 Torhüter und 1 neutralen Spieler.
- Die beiden Mannschaften treten im 3 gegen 3 gegeneinander an.
- 1 Team erhält das Angriffsrecht und versucht, im 3 gegen 3 auf das Jugendtor mit Torhüter abzuschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen sie gegen die Bank passen.
- Daraufhin wechselt das Angriffsrecht.
- Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit in den Spieldurchgang einbeziehen.

#### Feld 1

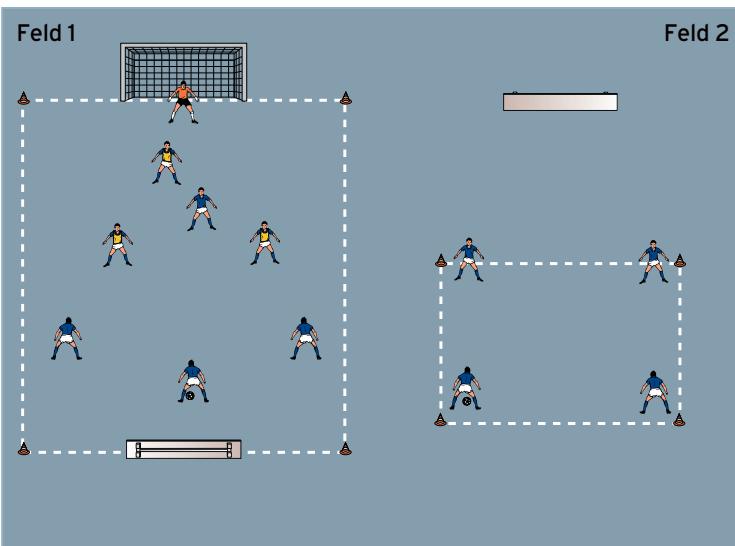
- Die Spieler stellen sich hinter dem Passfeld auf.
- Der erste Spieler dribbelt ins Feld und passt so gegen die Bank, dass der Ball ins Passfeld zurückprallt.
- Daraufhin läuft der jeweils nächste Spieler ins Feld und passt mit maximal 2 Kontakten ebenfalls gegen die Bank usw.

### Tipps und Korrekturen

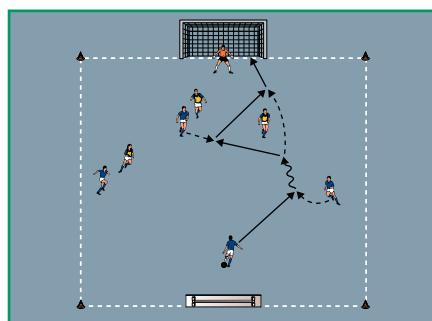
- Die Angreifer in Feld 1 behalten so lange das Angriffsrecht, bis die Verteidiger den Ball gegen die Bank gepasst haben.
- Geht der Ball ins Aus, starten die Angreifer den nächsten Angriff erneut von der Bank aus.
- In Feld 2 sollten die Spieler in den ersten Minuten die Übung kennenlernen.
- Anschließend gegebenenfalls einen kleinen Wettkampf organisieren: Für jeden Fehler 1 Minuspunkt vergeben (z. B. Ball prallt nicht ins Feld zurück). Welcher Spieler hat zum Schluss die wenigsten Minuspunkte?
- Nach jeweils 4 Minuten wechselt die komplette Gruppe in Feld 1 und tauscht mit einer Gruppe von dort die Aufgabe.

## HAUPTTEIL 2: 4 gegen 3

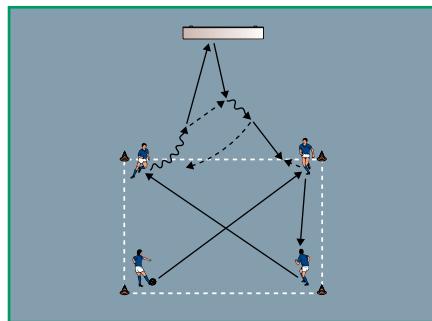
von Mario Vossen (29.12.2015)



Feld 1



Feld 1



### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten

### Ablauf

#### Feld 1

- Blau greift im 4 gegen 3 auf das Jugendtor an.
- Gelb stellt 1 Torhüter und kontert auf die Langbank.
- Nach 2 Minuten die Seiten wechseln.

#### Feld 1

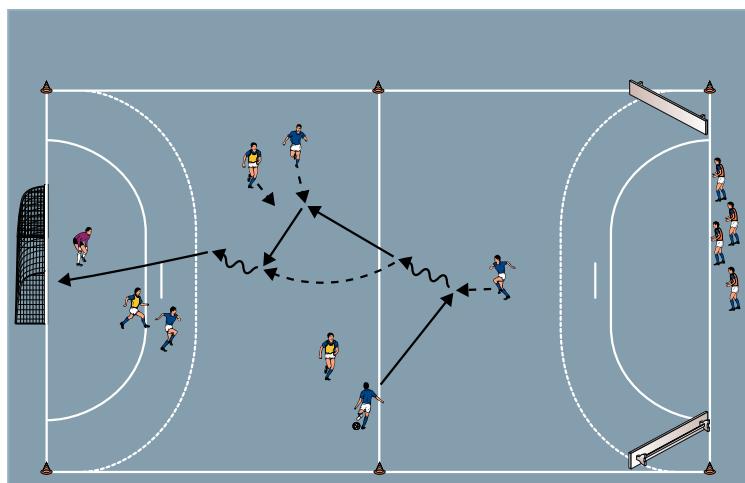
- Die Spieler an den Ecken des Feldes verteilen.
- Sie passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Der Empfänger des dritten Passes dribbelt aus dem Feld, passt gegen die Bank und leitet den zurückprallenden Ball möglichst schnell zu einem anderen Spieler weiter.
- Dieser startet die nächste Aktion.
- Der Passgeber von zuvor kehrt er auf seine Position zurück.

### Tipps und Korrekturen

- Auch im Hallenspiel bietet es sich an, die Spieler mit Über- bzw. Unterzahlsituationen zu konfrontieren.
- Nicht zuletzt werden so 'Zeitstrafen-Situationen' durchgespielt, die in jedem Turnier vorkommen können.
- Anders als auf dem Feld kann sich in einem solchen Fall 1 Angreifer der Überzahlmannschaft nah am gegnerischen Tor postieren. Hierdurch wird in der Regel 1 Gegenspieler gebunden und Platz für mögliche Kombinationen geschaffen.
- Bei der Übungsform in Feld 2 handelt es sich um eine leicht zu organisierende Alternative zur Spielform in Feld 1. Da sie auch mit wenig Platz durchgeführt werden kann, ist sie auch für kleinere Hallen geeignet, so dass der Trainer auch in diesen nicht auf 2 parallel ablaufende Trainingsformen verzichten muss.
- Im Pass-Quadrat möglichst direkt, höchstens jedoch mit 2 Kontaktspielen zuspielen.

# SCHLUSSTEIL: Doppelte Kontermöglichkeit

von Mario Vossen (29.12.2015)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Jugendtor und 2 auf die Seite gelegten Langbänken errichten
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden
- 2 Mannschaften stellen sich im Feld auf, das dritte Team pausiert

## Ablauf

- Blau spielt im 4 gegen 3 auf das Jugendtor mit Torhüter.
- Gelingt es Gelb, den Ball zu erobern, so kontert das Team auf die beiden Langbänke.
- Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückspielen organisieren. Jedes Team spielt 1-mal auf das Jugendtor und kontert 1-mal auf die Langbänke.

## Variationen

- Treffer beim Jugendtor zählen doppelt.
- Treffer auf die Langbänke dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.

## Tipps und Korrekturen

- Die Mannschaft, die jeweils auf die Kontertore spielt, stellt 1 Torhüter.
- Da eine Mannschaft pausieren muss, ist die Spielzeit pro Durchgang bewusst kurz gehalten.