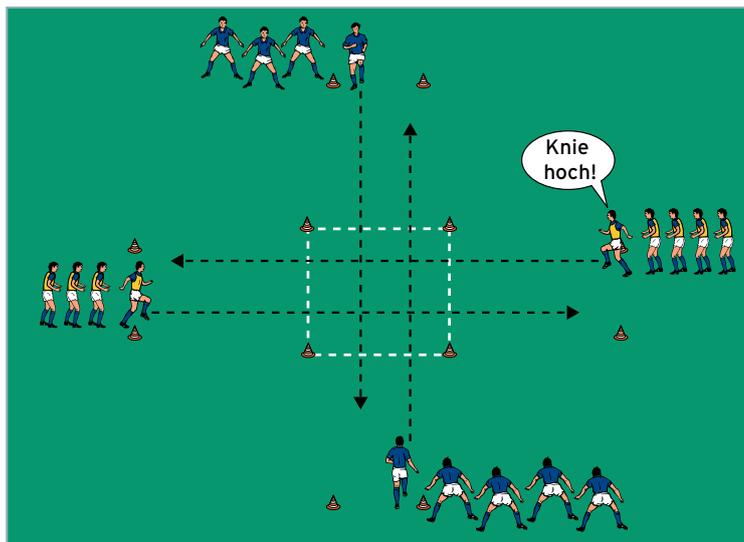


AUFWÄRMEN 1: Lauf-ABC und Technik

von Stephan Schmidt (03.05.2016)



Organisation

- Ein 5 Meter großes Quadrat markieren
- 10 Meter hinter den Seitenlinien je 1 Hütchentor errichten
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler einer Gruppe postieren sich jeweils gegenüber in den Hütchentoren

Ablauf

- Lauf-ABC: A startet die Laufübung durch Ansage einer beliebigen Übung (z. B. Knie hoch!).
- Die jeweils ersten Spieler aus allen Hütchentoren laufen auf die gegenüberliegende Seite und führen dabei die vorgegebene Aufgabe aus.
- Anschließend ruft der nächste Spieler von B die nächste Laufübung auf usw.

Variationen

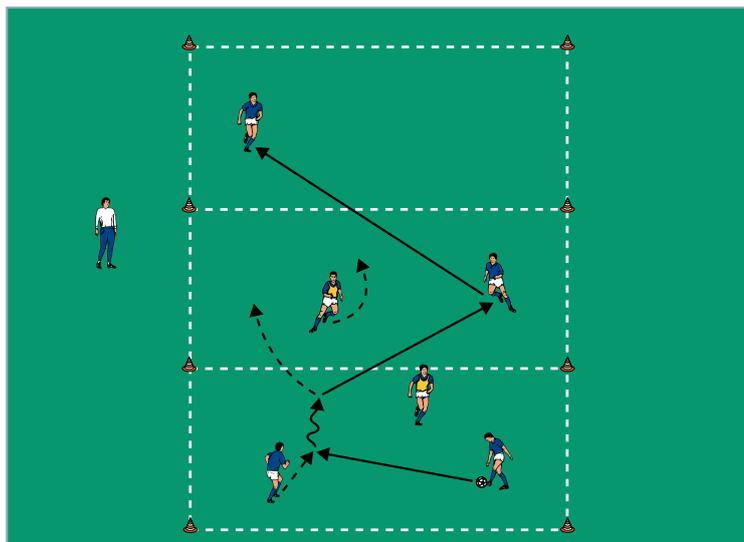
- Der Trainer gibt die Laufübungen vor.
- Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung.
- Mit Ball spielen und mit verschiedenen Aufgaben durch die Mittelzone dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler führen die vorgegebenen Lauftaufgaben immer gleichzeitig aus.
- Die Übungen laut und deutlich aufrufen!
- Für einen flüssigen Ablauf sollten die Spieler bereits eine Übung parat haben, sobald sie an der Reihe sind.

AUFWÄRMEN 2: Durchkombinieren im 4 gegen 2

von Stephan Schmidt (03.05.2016)



Organisation

- Für jeweils 6 Spieler ein 15 x 7 Meter großes Feld errichten
- 3 gleich große Zonen markieren
- Je 4 Angreifer und 2 Verteidiger einteilen
- Die Angreifer in den Zonen verteilen

Ablauf

- 4 gegen 2 mit dem Ziel, von einer Endzone zur anderen zu kombinieren.
- In jeder Zone dürfen sich maximal 2 Angreifer und 1 Verteidiger befinden.
- Jede Kombination von Endzone zu Endzone ergibt 1 Punkt.

Variationen

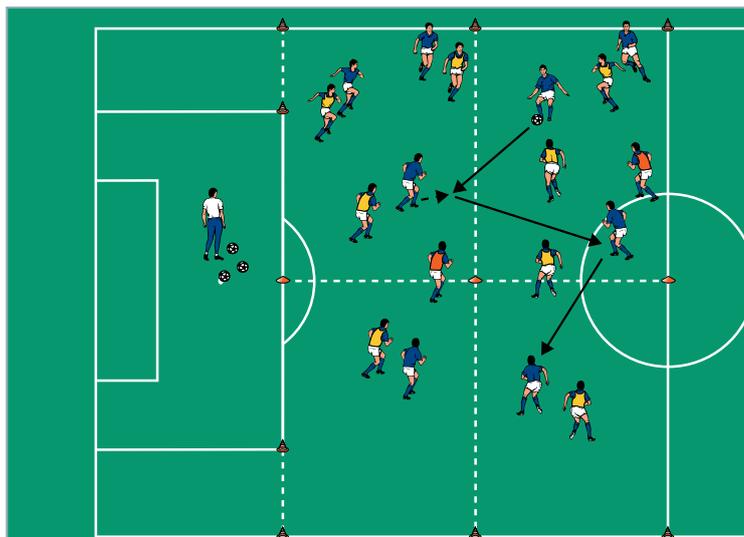
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Angreifer müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).

Tipps und Korrekturen

- Auf eine gute Raumaufteilung und -orientierung achten.
- Dreiecke bilden!
- Auf Lücke anbieten! Nicht im Deckungsschatten verstecken!

HAUPTTEIL 1: 4-Zonen-Spiel

von Stephan Schmidt (03.05.2016)



Organisation

- Ein Spielfeld von Mittellinie bis Strafraum markieren
- Das Feld in 4 gleich große Zonen teilen
- 2 Mannschaften zu je 8 Spielern plus 2 Neutrale einteilen

Ablauf

- 8 gegen 8 plus 2 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer versuchen, im Zusammenspiel mit den Neutralen nacheinander in alle 4 Zonen zu kombinieren (= 1 Punkt für die Teamwertung).

Variationen

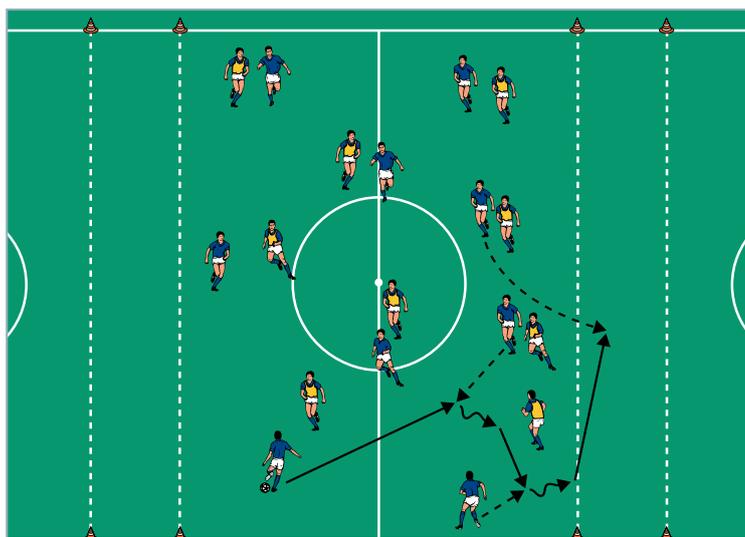
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Alle Zonen müssen mit mindestens einem Ballbesitzer besetzt sein.
- Ohne Neutrale im 9 gegen 9 spielen.

Tipps und Korrekturen

- Wird ein Ball verspielt, als Trainer sofort neutral einspielen.
- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Dreiecke bilden!
- Bei Ballverlust schnell nachsetzen und versuchen, den Ball sofort zurückzuerobern.

HAUPTTEIL 2: Spiel über Linien

von Stephan Schmidt (03.05.2016)



Organisation

- An der Mittellinie ein 45 x 70 Meter großes Spielfeld markieren
- An beiden Grundlinien Endzonen markieren
- 2 Teams bilden

Ablauf

- 9 gegen 9 mit dem Ziel, in die jeweils gegenüberliegende Endzone zu kombinieren (= 1 Punkt für die Teamwertung).

Variationen

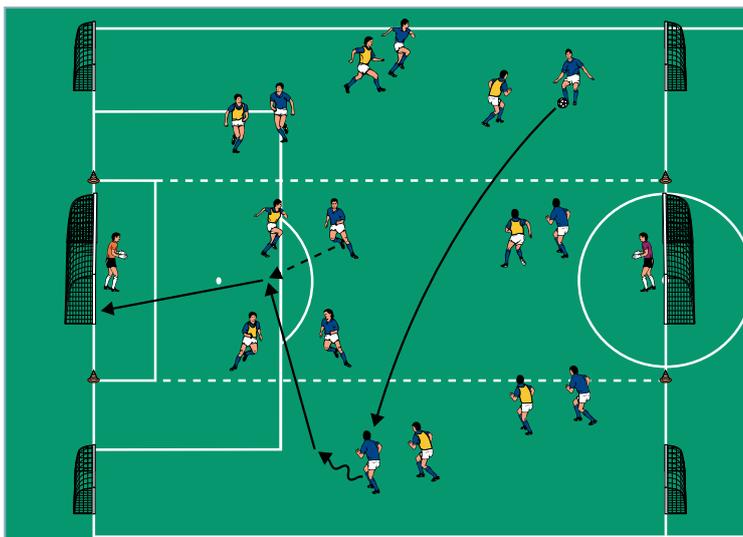
- Nur flache Zuspiele erlauben.
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- Dreiecke bilden!
- Auf eine korrekte Staffelung achten: Als mögliche Passempfänger nie auf einer Linie agieren.
- Auf Lücke anbieten!
- Bei einer Balleroberung der Verteidiger sofort in die Tiefe orientieren.

SCHLUSSTEIL: Einrück-Spiel

von Stephan Schmidt (03.05.2016)



Organisation

- Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte 2 Großtore und je 2 Minitorre aufstellen
- 3 Zonen gemäß Abbildung markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jede Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern und die Minitorre.
- Versuchen die Ballbesitzer, bei den Minitorren zu treffen, so müssen alle Verteidiger auf der jeweils anderen Seite bis in die Mittelzone einrücken.
- Gelingt dies nicht, so zählt der Treffer doppelt.
- Mit Abseits spielen.

Variationen

- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spielverlagerung und das Einrücken immer wieder lautstark unterstützen.
- Positionen gezielt überspielen, um mehr Tempo in die Verlagerungen bekommen zu können.
- Auf eine offene Spielstellung der Passempfänger achten: Sofort mit dem ersten Kontakt in Richtung Gegner-Tor an- und mitnehmen.