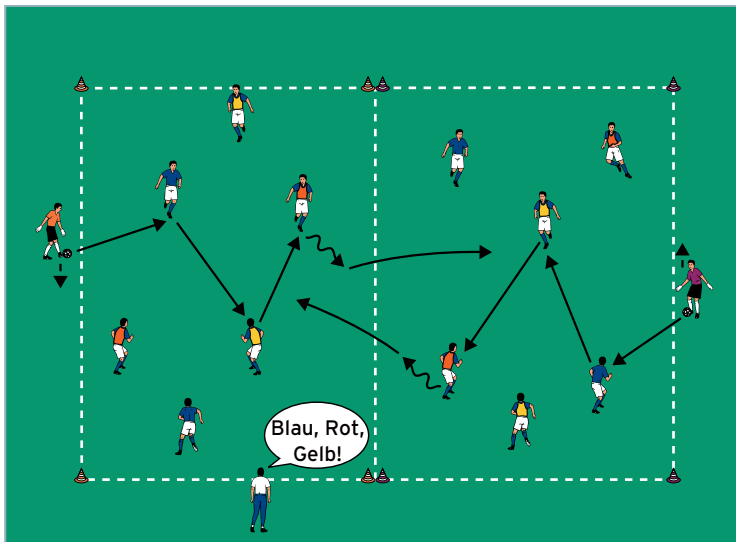


# AUFWÄRMEN 1: Farben-Flugbälle

von Mario Vossen (14.06.2016)



## Organisation

- 2 Felder markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Die Spieler in beiden Feldern mit je 3 verschiedenfarbigen Leibchen kennzeichnen
- 2 Torhüter bestimmen und jeweils mit Bällen an den äußeren Seitenlinien aufstellen

## Ablauf

- Der Trainer gibt jeweils eine Farbkombination vor.
- Die beiden Torhüter rollen auf einen Spieler der zuerst aufgerufenen Farbe ab.
- Die Spieler passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge zu.
- Der Empfänger des letzten Passes spielt einen Flugball zum Torhüter auf der jeweils anderen Seite.
- Anschließend ruft der Trainer die jeweils nächste Farbkombination auf usw.

## Variationen

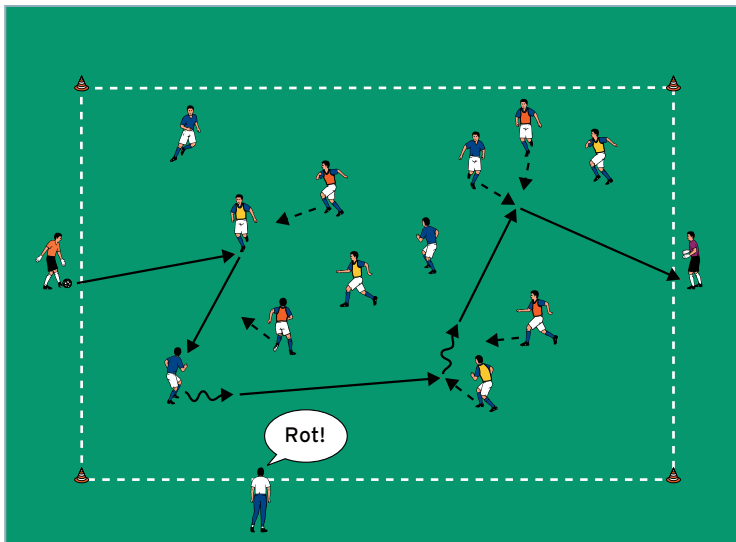
- Die Spieler müssen die vorgegebene Farbkombination jeweils 2-mal durchspielen, ehe sie zum gegenüberliegenden Torhüter passen. So werden jeweils alle Spieler in die Aktion eingebunden.
- Einen Wettbewerb durchführen: Die Gruppe, die zuerst zum Torhüter auf der anderen Seite spielt, erhält 1 Punkt.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler die Räume in den Feldern gleichmäßig besetzen.
- Präzise Flugbälle fordern: Die Passgeber sollen stets darauf achten, dass sie keinen Spieler im anderen Feld treffen.

# AUFWÄRMEN 2: Wechsel-Spiel im 8 gegen 4

von Mario Vossen (14.06.2016)



## Organisation

- Die beiden Felder zu einem zusammenfügen
- 2 Torhüter bestimmen und an den gegenüberliegenden Seitenlinien aufstellen
- 3 Gruppen bilden

## Ablauf

- Der Trainer ruft laut eine Farbe auf.
- Die vorgegebene Mannschaft übernimmt für 1 Minute die Verteidigeraufgabe.
- Die anderen beiden Teams versuchen, in dieser Zeit möglichst oft von Torhüter zu Torhüter zu passen.
- Jeder Pass zu einem Torhüter ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

## Variationen

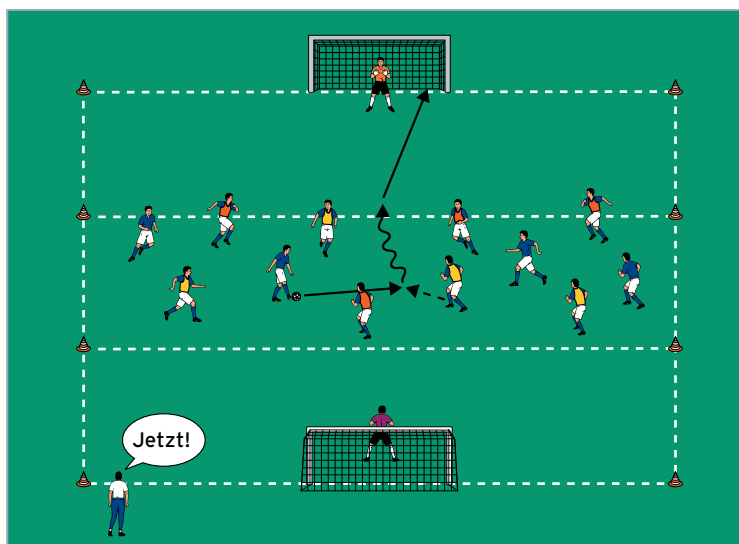
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Angreifer müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, spielen).
- Die Ballbesitzer müssen mindestens 3 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie zum gegenüberliegenden Torhüter weiterleiten dürfen.

## Tipps und Korrekturen

- Die erste Aktion wird von einem Torhüter aus gestartet.
- Die Torhüter spielen ebenfalls mit dem Fuß mit.
- Die Spielzeit pro Durchgang bewusst kurz halten, um höchstmögliches Tempo zu garantieren.

# HAUPTTEIL 1: Farben-Reaktion

von Mario Vossen (14.06.2016)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- Eine Mittelzone markieren
- 3 Mannschaften bilden und mit 1 Ball in der Mittelzone aufstellen

## Ablauf

- Die Spieler passen sich in freier Reihenfolge zu.
- Dabei müssen die Passgeber jedoch jeweils zu einem Spieler einer anderen Farbe weiter spielen.
- Auf ein Trainerkommando erhält das Team, das gerade in Ballbesitz ist, das Angriffsrecht.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 8 auf ein beliebiges Tor abzuschließen. und kann einen Angriff auf eines der beiden Tore starten.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das jeweils andere Tor.

## Variationen

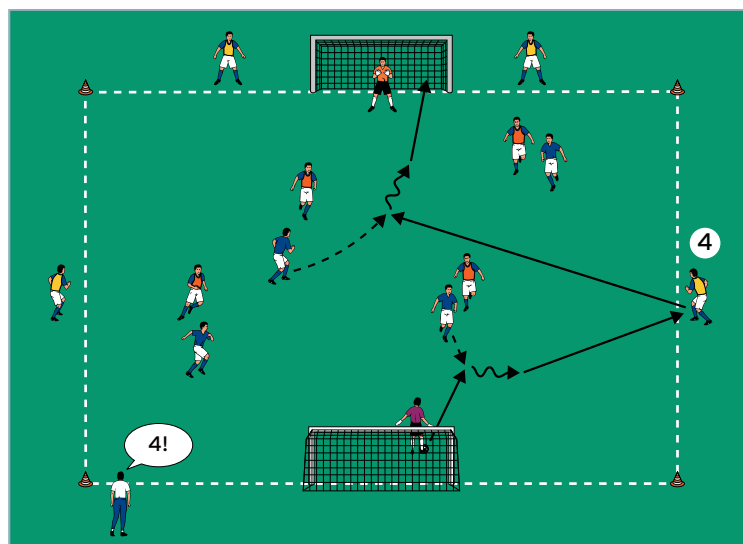
- Das Überzahl-Team muss bei Ballbesitz innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.
- Tore der Unterzahl-Mannschaft zählen doppelt.

## Tipps und Korrekturen

- Nach dem Trainerkommando legt der erste Ballbesitzer per Dribbling oder Pass fest, auf welches Tor sein Team angreifen muss.
- Alle Teams zählen ihre Punkte. Welche Mannschaft hat zum Schluss die meisten Punkte gewonnen?

## HAUPTTEIL 2: Anspiel-Joker

von Mario Vossen (14.06.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Mittelzone entfernen
- Die Spieler einer Mannschaft als Anspieler hinter einer Grundlinie sowie beiden Seitenlinien postieren

### Ablauf

- Blau erhält zunächst für 2 Minuten das Angriffsrecht und kann im Zusammenspiel mit den Anspielern auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.

### Variationen

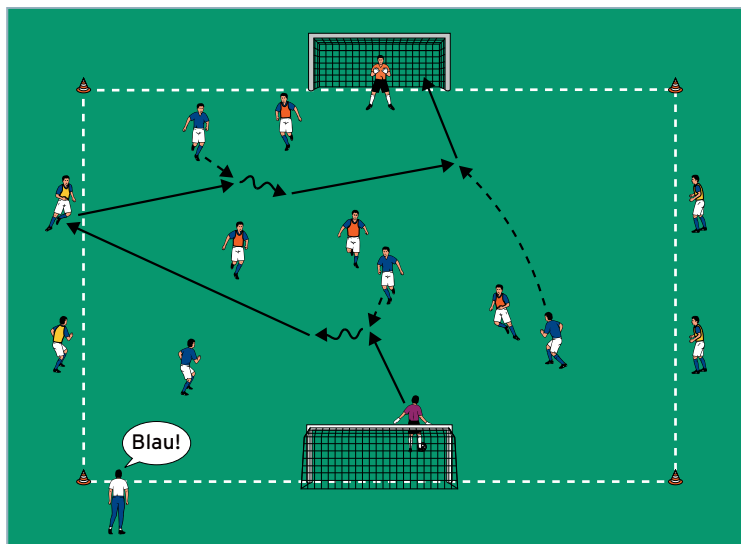
- Die Anspieler dürfen sich auch untereinander zupassen.
- Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- Die Anspieler durchnummerieren. Der Trainer ruft einen Anspieler auf. Treffer unmittelbar nach einem Zuspiel zu den entsprechenden Anspielern zählen doppelt.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### Tipps und Korrekturen

- Beim Aufgabenwechsel nach jeweils 2 Minuten die Seiten wechseln.
- Die Anspieler nach insgesamt jeweils 4 Minuten wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Anspieler-Wechsel

von Mario Vossen (14.06.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Jetzt zusätzlich die Mittellinie markieren
- Die Spieler der spielfreien Mannschaft übernehmen die Anspieleraufgaben an den Seitenlinien.

## Ablauf

- 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler jeweils ins Spiel einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

## Variationen

- Tore nach einem Anspielerezuspiel zählen doppelt.
- Der Trainer gibt per Zuruf die Mannschaft vor, die bis zum Ende des jeweiligen Angriffs die Anspieler einbeziehen darf.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

## Tipps und Korrekturen

- Beide Mannschaften müssen sich blitzschnell auf sich wechselnde Über-/Unterzahl-situationen einstellen.
- Entsprechend schnell umschalten und zielstrebig abschließen bzw. kompakt aufstellen und Tore verhindern.