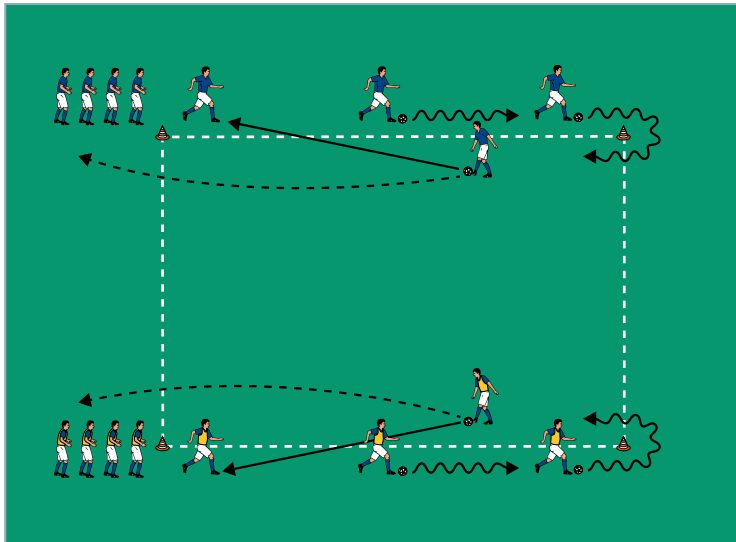


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Viereck

von Klaus Pabst (28.06.2016)



## Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an 2 Hütchen nebeneinander verteilen, wobei die ersten 3 Spieler an jedem Hütchen Bälle haben

## Ablauf

- Die ersten Spieler mit Ball starten nacheinander, dribbeln zum Hütchen gerade gegenüber, passen gerade zurück zum nächsten Spieler und laufen dem Abspiel nach.
- Der nächste Spieler läuft dem Pass entgegen und startet direkt wieder ins Dribbling.

## Variationen

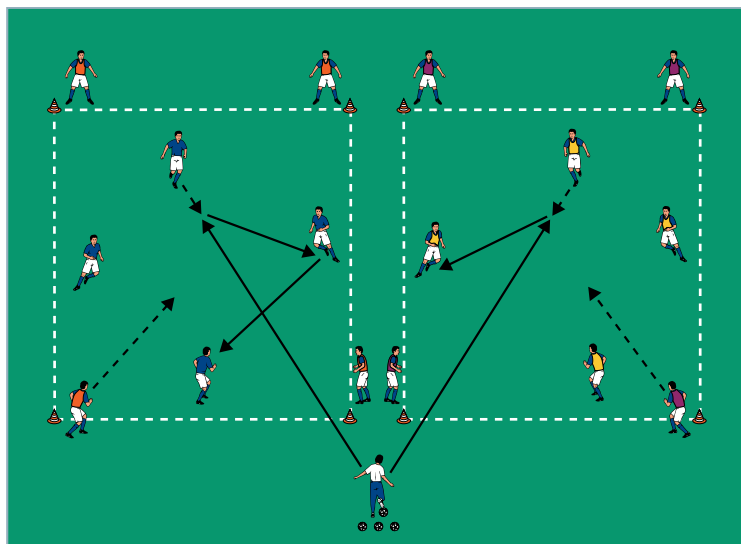
- Zum Hütchen diagonal gegenüber dribbeln, gerade zurück zum nächsten Spieler am anderen Hütchen passen und dem Abspiel nachlaufen.
- Zum Hütchen gerade gegenüber dribbeln, diagonal zurück zum nächsten Spieler am anderen Hütchen passen und gerade zum eigenen Hütchen zurücklaufen.
- Zum Hütchen diagonal gegenüber dribbeln, diagonal zurück zum nächsten Spieler am Hütchen passen und gerade zum anderen Hütchen zurücklaufen.

## Tipps und Korrekturen

- Zunächst nur mit einem oder 2 Bällen an jedem Hütchen starten.
- Nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler zuspieren.
- Auf einen freien Passweg achten. Ist der Passweg noch zugestellt, zunächst weiterdribbeln.

## AUFWÄRMEN 2: Pass-Spiel

von Klaus Pabst (28.06.2016)



### Organisation

- Mit jeweils 4 Hütchen zwei 20 x 20 Meter große Felder nebeneinander markieren
- 4 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Jeweils ein Team in jedem Feld und ein anderes an den Hütchen jedes Feldes postieren
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Feldern

### Ablauf

- Der Trainer spielt jeweils zu den Teams im Feld ein, die auf Ballbesitz spielen.
- Gleichzeitig läuft ein Spieler von einem Hütchen ins Feld, der versucht, den Ball zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- Nach jeweils 30 Sekunden läuft jeweils ein weiterer Spieler ins Feld.
- Wird der Ball ausgespielt, spielt der Trainer sofort einen neuen ein.
- Welches Team benötigt die geringste Anzahl an Bällen für das Ballbesitzspiel?

### Variationen

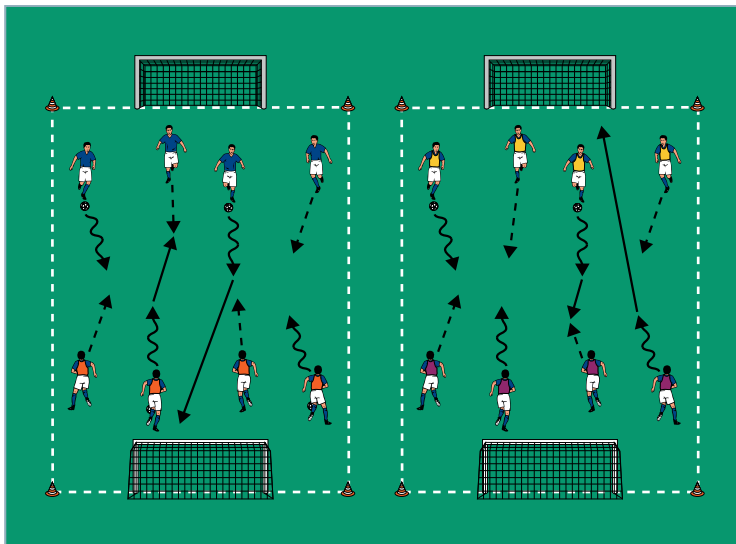
- Die Ballkontakte der Spieler im Feld begrenzen.
- Nach jeweils 20/10 Sekunden läuft der nächste Verteidiger ins Feld.
- Der Trainer wechselt seine Position und spielt die Bälle unterschiedlich flach, halbhoch, hoch ein.

### Tipps und Korrekturen

- Den Hütchen jedes Feldes Nummern geben und die Verteidiger in der Reihenfolge der Nummern ins Feld laufen lassen.
- Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Werden die Bälle zu schnell verspielt, die Spielfelder vergrößern.
- Nach jedem Durchgang bringen die Spieler die verspielten Bälle zum Trainer zurück, so dass dieser stets ausreichend Bälle hat.
- Ein kurzes Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.

# HAUPTTEIL 1: Ball-Wechsel-Spiel

von Klaus Pabst (28.06.2016)



## Organisation

- Zwei 20 x 40 Meter große Felder direkt nebeneinander markieren
- Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- 4 Teams einteilen und jedes Team mit 2 Bällen auf einer Grundlinie postieren

## Ablauf

- Die Teams laufen ins Feld, greifen mit jeweils 2 Bällen auf das Tor gegenüber an und verteidigen das Tor auf der eigenen Grundlinie.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, läuft das Spiel mit den anderen Bällen im Feld weiter.
- Mit dem letzten Ball spielen die Teams frei 4 gegen 4.

## Variationen

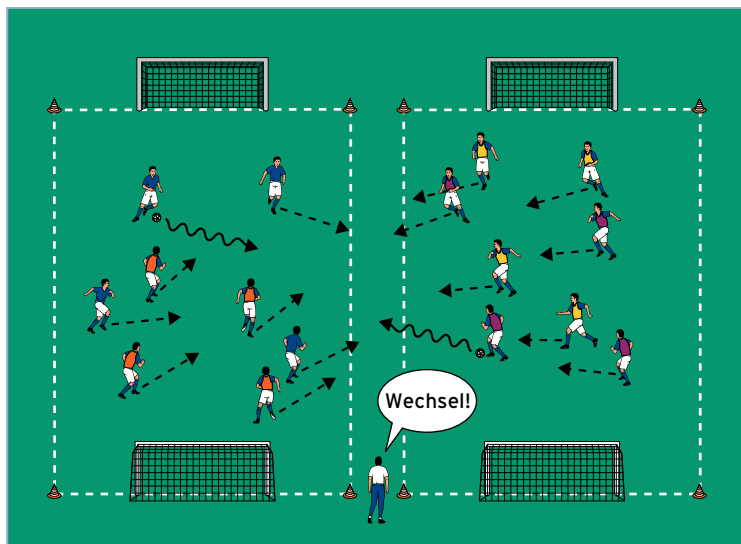
- Jedes Team stellt einen Torhüter.
- Der letzte Spieler jedes Teams agiert als Torhüter.
- Torschuss-Regeln vorgeben: Gültige Treffer können nur mit einem Kontakt direkt, nur volley, nur mit dem rechten/linken Fuß erzielt werden.

## Tipps und Korrekturen

- Jedes Spiel maximal 5 Minuten laufen lassen und dann wieder mit 4 Bällen neu starten.
- Die Bälle nicht einfach nur ausschießen, sondern im Feld halten und einen Treffer erzielen wollen.
- Ein kurzes Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt. Welches Team erzielt die meisten Treffer?

## HAUPTTEIL 2: Team-Wechsel-Spiel

von Klaus Pabst (28.06.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter nutzen
- 4 Teams einteilen und in jedem Feld 2 Teams postieren

### Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4.
- Auf ein Trainerkommando wechseln sie die Spielfelder, wobei die jeweiligen Ballbesitzer ihren Ball ins andere Feld mitnehmen und die Spielrichtung beibehalten.
- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### Variationen

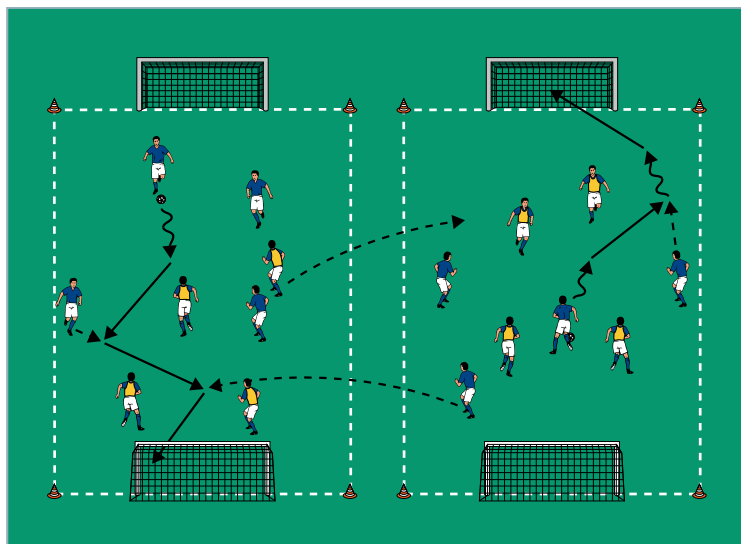
- Nur die Ballbesitzer wechseln die Felder, wobei diese Teams die Spielrichtung beibehalten.
- Nur die Verteidiger wechseln die Felder, wobei diese Teams die Spielrichtung beibehalten.
- Der Trainer ruft die Teams auf, die die Felder wechseln, wobei die Bälle im jeweiligen Feld bleiben und die wechselnden Teams die Spielrichtung beibehalten.
- Ohne/mit Torhütern spielen oder den 'letzten Mann' als Torhüter agieren lassen.

### Tipps und Korrekturen

- Bei einem Felderwechsel schnell auf kürzestem Weg ins neue Feld dribbeln oder passen.
- Beim Felderwechsel orientieren, Zusammenstöße vermeiden und direkt auf die neue Spielrichtung umschalten.
- Beim Felderwechsel den Ballführenden erst wieder im neuen Feld angreifen.

# SCHLUSSTEIL: Spieler-Wechsel-Spiel

von Klaus Pabst (28.06.2016)



## Organisation

- Den Aufbau weiter nutzen
- 2 Teams zu je 8 Spielern bilden

## Ablauf

- Die Teams spielen 4 gegen 4 auf jedem Spielfeld, wobei die Spieler die Spielfelder wechseln können.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

## Variationen

- Die Teams auf den Spielfeldern nebeneinander postieren und in die gleiche Spielrichtung spielen lassen.
- Die Teams auf den Spielfeldern diagonal gegenüber postieren und in die andere Spielrichtung spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Bälle bleiben immer auf den jeweiligen Spielfeldern.
- Die Spielfelder taktisch geschickt wechseln und so in Angriff oder Abwehr Überzahl-situationen herstellen.
- Als Trainer mittig zwischen beiden Spielfeldern postieren und so das Spielgeschehen auf beiden Feldern beobachten.
- Gegebenenfalls das Spiel stoppen, Spielsituationen für Felderwechsel aufzeigen und dann durchspielen lassen.