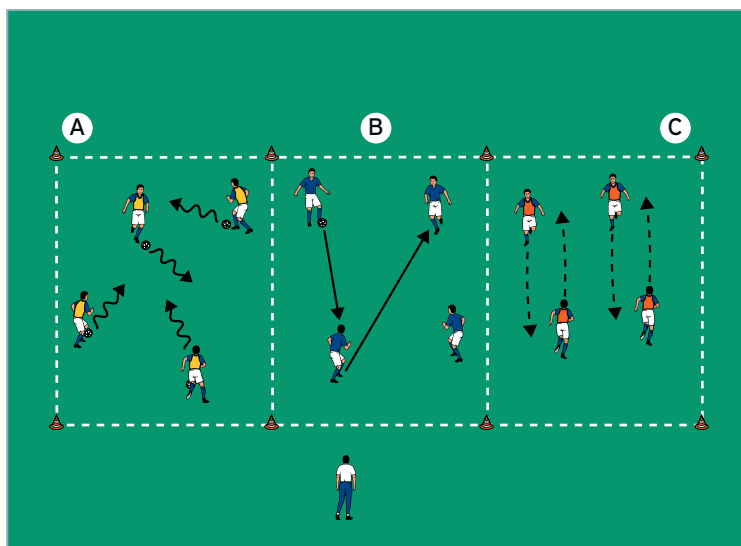


AUFWÄRMEN 1: Felderwechsel

von Guido Streichsbier (01.11.2016)



Organisation

- Aneinandergrenzend drei 10 x 15 Meter große Felder markieren
- 3 Teams zu je 4 Spielern bilden
- Jedes Team einem Feld zuweisen
- Jeder Spieler in Feld A sowie einer in Feld B haben je 1 Ball

Ablauf

- Feld A: Die Spieler dribbeln frei umher und bauen möglichst viele Finten und Richtungswechsel in ihr Dribbling ein.
- Feld B: Die Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.
- Feld C: Die Spieler laufen durch das Feld und führen frei wählbare Übungen des Lauf-ABCs aus (z.B. Skippings, Anfersen usw.).
- Auf ein Trainerkommando wechseln alle Teams ein Feld weiter (A zu B, B zu C und C zu A).
- Dabei die Bälle jeweils in den Feldern liegen lassen.

Variationen

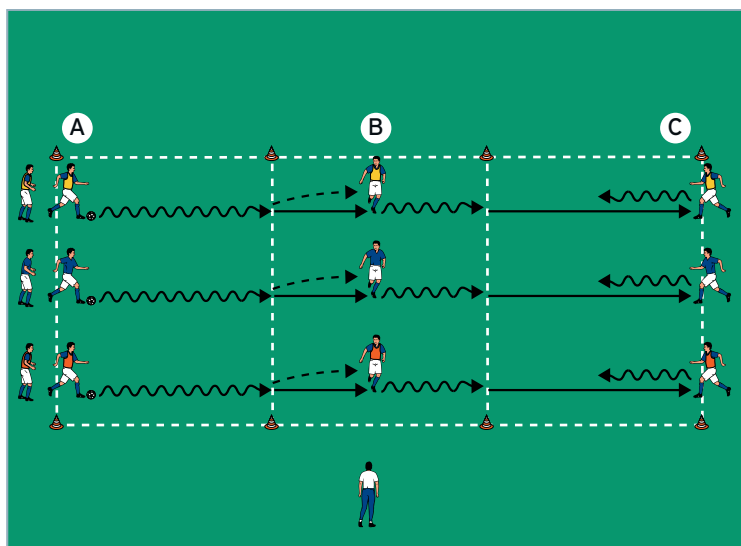
- Der Trainer gibt konkrete Dribbel- bzw. Laufaufgaben vor.
- Die Richtung beim Felderwechsel ändern.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler in Feld B stets in Bewegung sind und sich nicht nur aus dem Stand zuspielen.
- Die zeitlichen Abstände zwischen den Felderwechseln variieren, um die Konzentration der Spieler hoch zu halten.

AUFWÄRMEN 2: Pass- und Dribbelstaffel

von Guido Streichsbier (01.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Teams beibehalten
- Die Spieler auf vorgegebenen Positionen verteilen
- Der jeweils erste Spieler an Position A hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler bei A ins nächste Feld, passen zu ihrem dort wartenden Mitspieler und nehmen anschließend dessen Position ein.
- B nimmt an und mit, dribbelt ins letzte Feld und passt zu C.
- C kommt entgegen und passt wiederum zum neuen Spieler auf Position B.
- Dieser schließt die Aktion mit einem Pass auf die Ausgangsposition ab.
- Die Mannschaft, die die Aktion zuerst beendet, erhält 1 Punkt.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Variationen

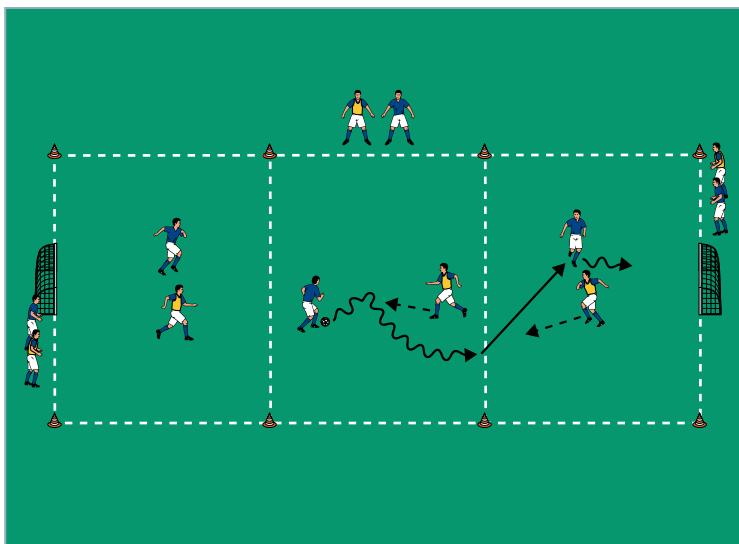
- Die Spieler bauen vorgegebene Finten in ihr Dribbling ein.
- 3 Durchgänge nacheinander durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Präzision vor Geschwindigkeit: Darauf achten, dass die Zuspiele jeweils in den Fuß des Mitspielers erfolgen.
- Die Teams möglichst gerecht einteilen, um den Wettbewerb ausgeglichen zu gestalten.

HAUPTTEIL 1: 3-Zonen-Spiel I

von Guido Streichsbier (01.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zusätzlich auf den Grundlinien je 1 Minitor aufstellen
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Je Team 1 Spieler in den Zonen postieren
- Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

Ablauf

- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht.
- Der Ballbesitzer in der mittleren Zone startet die Aktion und versucht, sich im 1 gegen 1 durchzusetzen und ins nächste Feld zu dribbeln.
- Gelingt dies, so kann er anschließend im 2 gegen 1 mit seinem Mitspieler auf das Minitor abschließen.
- Erobert Gelb den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Minitor.
- Nach jeweils 6 Durchgängen das Angriffsrecht wechseln.

Variationen

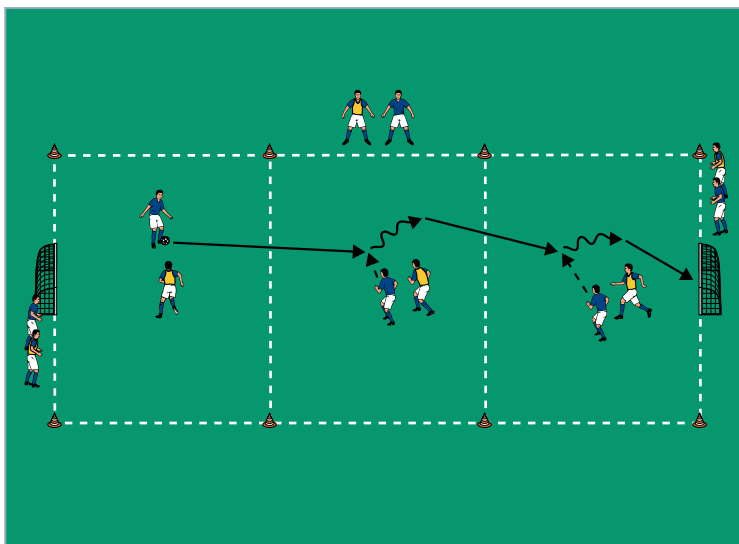
- Der jeweilige Verteidiger darf nach 5 Sekunden zum 2 gegen 2 in die Endzone nachstarten.
- Tore der Angreifer zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler immer wieder ermutigen, selbstbewusst das 1 gegen 1 zu suchen.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Positionen und Aufgaben in den Teams regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: 3-Zonen-Spiel II

von Guido Streichsbier (01.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Teams beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt startet der Angreifer die Aktion aus der eigenen Aufbauzone mit einem Zuspiel in die Mittelzone.
- Der dortige Passempfänger versucht, sich im 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken durchzusetzen und in die Endzone zu passen.
- Gelingt dies, so rückt er zum 2 gegen 1 nach und versucht, im Zusammenspiel mit seinem Mitspieler auf das Minitor abzuschließen.
- Erobert Gelb den Ball, so kontern sie auf das gegenüberliegende Minitor.
- Nach jeweils 6 Durchgängen das Angriffsrecht wechseln.

Variationen

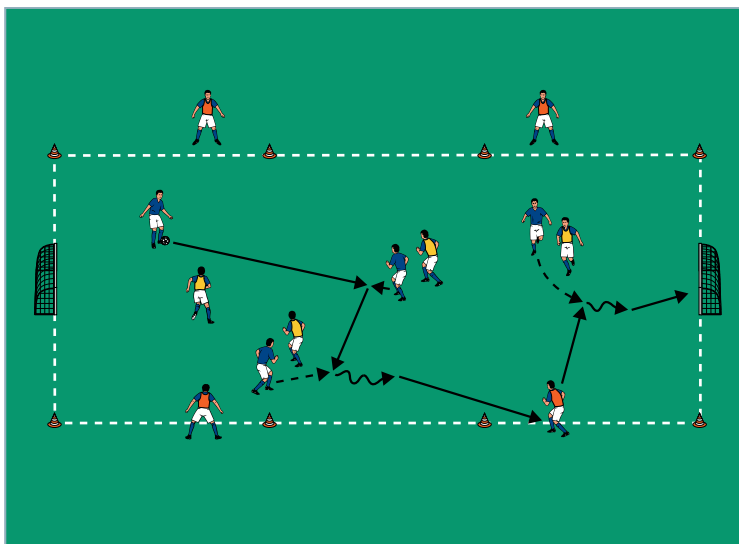
- Der Spieler in der Mittelzone muss innerhalb von 10 Sekunden in die Endzone gespielt haben.
- Der Passempfänger in der Mittelzone darf das Zuspiel in die Aufbauzone zurückprallen lassen. Anschließend darf der dortige Ballbesitzer die Mittelzone in die Endzone überspielen.

Tipps und Korrekturen

- Angreifer und Verteidiger gleichermaßen coachen.
- Zielstrebigkeit und Entschlossenheit einfordern.
- Die Positionen und Aufgaben in den Teams regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: 4 gegen 4 mit Anspielern

von Guido Streichsbier (01.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Zonen entfernen
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- 1 Team postiert sich als Anspieler an den Außenlinien

Ablauf

- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht.
- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Minitore.
- Blau darf die Anspieler jederzeit einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.
- Anschließend das Angriffsrecht tauschen.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Variationen

- Treffer der Mannschaft ohne Anspieler zählen doppelt.
- Die Anspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- Die Anspieler agieren neutral und spielen immer mit den Ballbesitzern zusammen.

Tipps und Korrekturen

- Das Team ohne Anspieler muss vermehrt auf Dribblings und 1-gegen-1-Situationen setzen.
- Die Mannschaft in Überzahl soll schnell, aber gleichzeitig geduldig angreifen, um die Überzahlsituation bestmöglich auszunutzen.