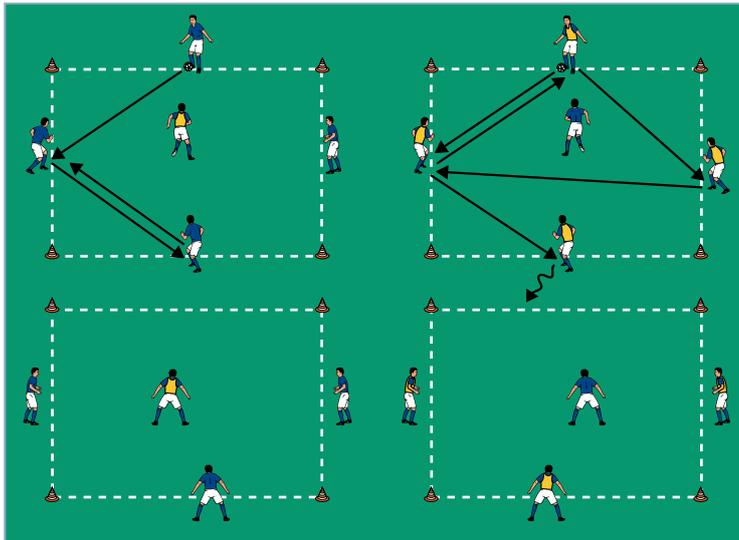


AUFWÄRMEN 1: 4 gegen 1 auf 2 Feldern

von Marcus Sorg (29.11.2016)



Organisation

- 4 Felder markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team stellt 2 Verteidiger und 1 'Verbindungsspieler'
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler in den oberen Feldern versuchen, im 4 gegen 1 fünf Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- Gelingt dies, so können die Ballbesitzer ungestört zum 'Verbindungsspieler' passen, der ins andere Feld dribbelt und hier die nächste Aktion startet usw.

Variationen

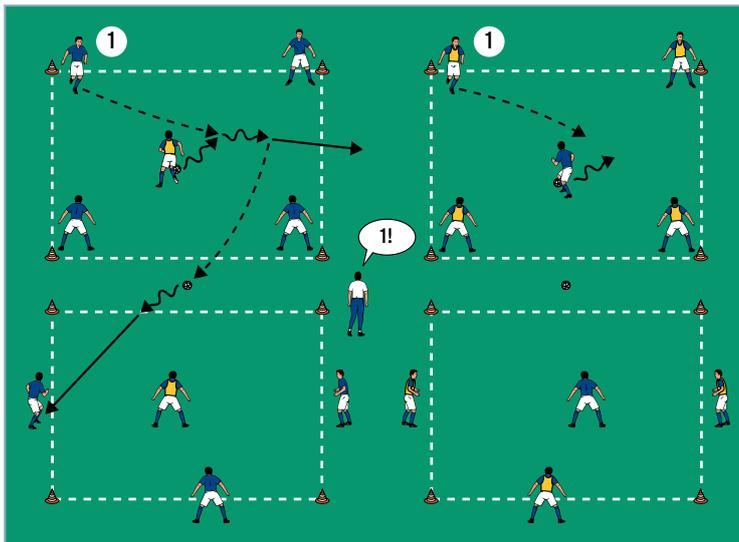
- Einen Wettbewerb durchführen: Pro Felderwechsel erhält das jeweilige Team 1 Punkt. Welches Team gewinnt in 5 Minuten die meisten Punkte?
- Die Anzahl der erforderlichen Pässe in den eigenen Reihen variieren.
- Die Ballbesitzer müssen unter Druck zum 'Verbindungsspieler' passen.

Tipps und Korrekturen

- Vor Beginn der Aktion sollten sich die Spieler zur allgemeinen Erwärmung etwas einlaufen.
- Dabei gegebenenfalls verschiedene Zusatzaufgaben aus dem Lauf-ABC durchführen.
- Die Verteidiger und die 'Verbindungsspieler' regelmäßig wechselnwerden nach etwa 2 Minuten ausgetauscht.

AUFWÄRMEN 2: 4 gegen 1 mit Auftakt

von Marcus Sorg (29.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jede Mannschaft stellt 1 'Ballhalter' und 1 'Störspieler'.
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler in den oberen Feldern jeweils durchnummerieren
- Die 'Ballhalter' haben je 1 Ball
- Je 1 weiteren Ball zwischen den Feldern auslegen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler versuchen, den Ball des jeweiligen 'Ballhalters' aus dem Feld zu spielen.
- Gelingt dies, so läuft er zum Ball im Zwischenraum und dribbelt ins jeweils andere Feld.
- Hier startet er das 4-gegen-1-Eckespiel auf Ballhalten.
- Welches Team spielt zuerst 5 Pässe in den eigenen Reihen?

Variationen

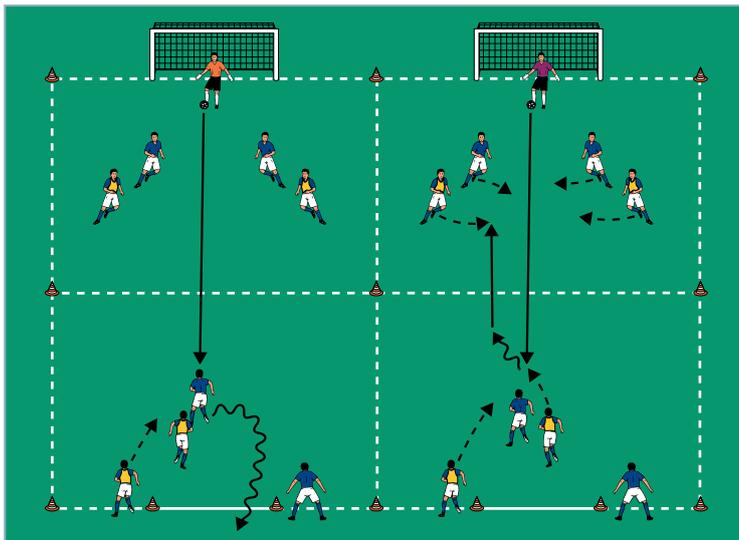
- Die Bälle in den Zwischenräumen entfernen. Die aufgerufenen Spieler müssen die Bälle der 'Ballhalter' erobern und mit diesen ins jeweils andere Feld dribbeln.
- Die Spieler im 4-gegen-1-Eckespiel müssen im Direktspiel agieren.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeder Aktion wechselt ein Spieler aus dem unteren Feld ins obere. So die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.
- Auch die 'Ballhalter' und 'Störspieler' nach jeweils 3 Aktionen tauschen.

HAUPTTEIL 1: 1-gegen-2-Auftakt

von Marcus Sorg (29.11.2016)



Organisation

- Aneinandergrenzend 2 Felder mit jeweils 1 Tor und 1 Hütchenlinie markieren
- In beiden Feldern die Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

Ablauf

- Die Torhüter passen zu ihren Mitspielern in der gegnerischen Spielhälfte und starten so die Aktion.
- Die Passempfänger versuchen, im 1 gegen 2 über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so passen sie in die Zone vor dem Tor.
- 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- Nach einer Weile das Angriffsrecht sowie die Positionen und Aufgaben tauschen.

Variationen

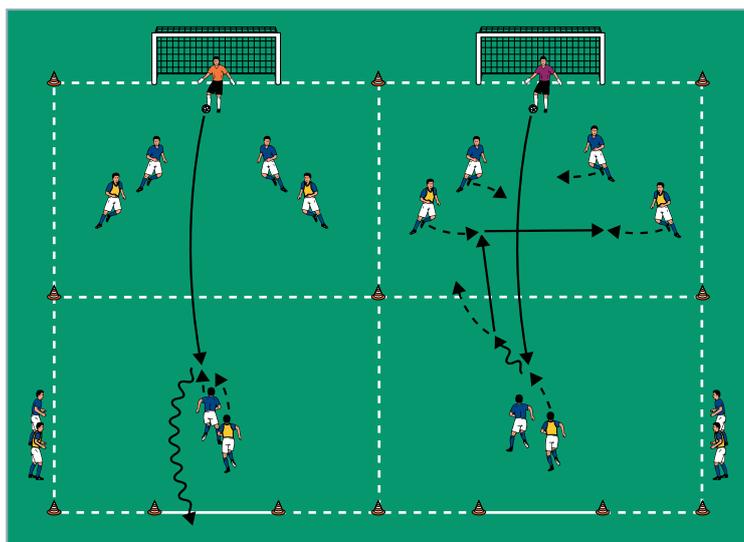
- Der Passgeber darf zum 3 gegen 2 vor das Tor nachrücken.
- Nach einer Balleroberung dürfen sofort beide Spieler nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Der zweite Verteidiger darf erst nach dem Zuspiel des Torhüters ins Feld starten.
- Dies simuliert ein spielgemäßes 'Doppeln' (Überzahl am Ball schaffen).
- Nach einem Ballgewinn sollen die Spieler möglichst sofort in die Tiefe spielen.
- Nach einer Eingewöhnungsphase schnell Spieler nachrücken lassen (siehe Variationen).
- Darauf achten, dass die nachrückenden Spieler die Angreifer schnellstmöglich unterstützen.

HAUPTTEIL 2: 1-gegen-1-Auftakt

von Marcus Sorg (29.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Blau erhält zunächst erneut das Angriffsrecht
- Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielen die Torhüter halbhoch auf ihre Mitspieler im gegnerischen Feld.
- Diese müssen im 1 gegen 1 über die gegenüberliegende Linie dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie im Zusammenspiel mit ihren Mitspielern jeweils im 3 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern.
- Das Angriffsrecht sowie die Positionen und Aufgaben nach jeweils 5 Minuten tauschen.

Variationen

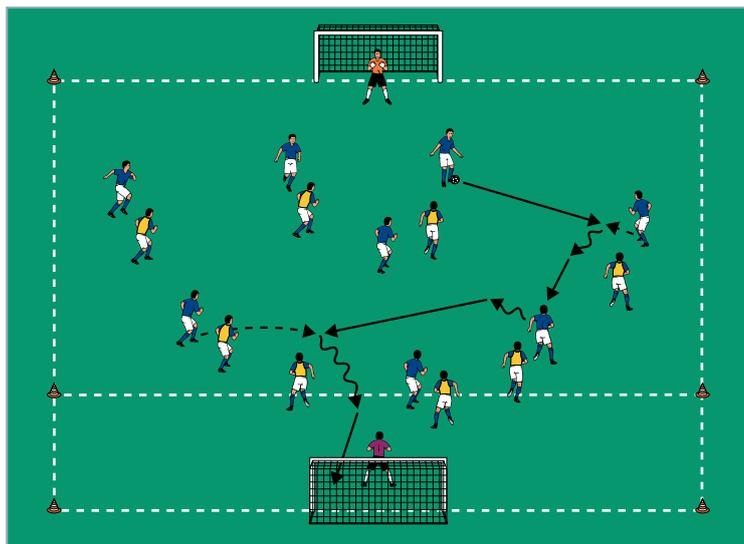
- Das Team, das zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- Der Spieler, der den Ball gegen den Konterspieler verloren hat, darf als Verteidiger zum 3 gegen 3 vor das eigene Tor nachrücken.

Tipps und Korrekturen

- Da die Felder nicht breit sein müssen, können 2 Felder direkt nebeneinander aufgebaut werden.
- Die Zuspiele des Torhüters sind nun halbhoch und somit schwieriger zu verarbeiten.
- Entsprechend muss der Verteidiger auf technische Fehler des gegnerischen Passempfängers spekulieren und diese zielstrebig ausnutzen.
- Bei Ballgewinn sofort in die Tiefe spielen und schnell kontern!

SCHLUSSTEIL: Balljagd

von Marcus Sorg (29.11.2016)



Organisation

- 1 Feld mit 2 Toren errichten
- Vor einem Tor eine Linie markieren
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

Ablauf

- 8 gegen 8 auf die Tore mit Torhütern.
- Jeder Angriff wird vom Torhüter der Angreifer gestartet.
- Die Angreifer müssen in die Abschlusszone dribbeln, ehe sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie schnellstmöglich auf das andere Tor.
- Nach jeweils 5 Minuten die Seiten wechseln und das Angriffsrecht tauschen.

Variationen

- Tore der Angreifer zählen doppelt.
- Die Zone entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die schnelle Balleroberung steht im Mittelpunkt des Abschlussspiels.
- Da die Angreifer zunächst über die Linie dribbeln müssen, sind Pässe und Flugbälle in die Zone vor dem Tor ausgeschlossen.
- Hierdurch fällt es den Verteidigern leichter, Druck auf den Ballbesitzer auszuüben.
- Auf möglichst schnelle Konter achten.
- Zielstrebig abschließen!