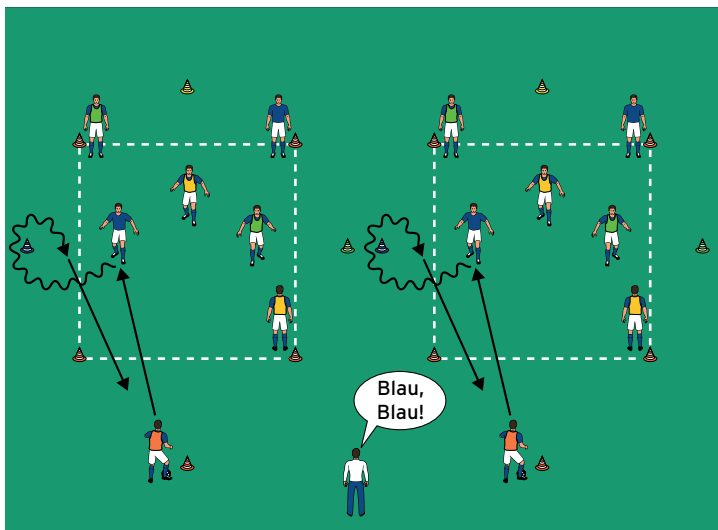


THEMA: UNTER DRUCK AN- UND MITNEHMEN



**AUFWÄRMEN 1:**

**DOPPELTES 3-FARBEN-SPIEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Hütchenquadrate errichten.
- ▶ Außerhalb der Felder jeweils 3 farbige Hütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler in Dreier-Gruppen einteilen.
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 farbiges Leibchen.
- ▶ Je 3 verschiedenfarbige Spieler innerhalb des Hütchenvierecks aufstellen.
- ▶ 2 Anspieler benennen.

**ABLAUF**

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Farben die Aktion.
- ▶ Der Anspieler passt zum aufgerufenen Spieler (erste Farbe).
- ▶ Dieser nimmt um das vorgegebene Hütchen (zweite Farbe) außerhalb des Feldes an und mit.
- ▶ Anschließend passt er zum Anspieler zurück usw.
- ▶ Nach jeder Aktion tauscht der jeweilige Spieler mit dem wartenden Spieler der gleichen Farbe Position und Aufgabe.

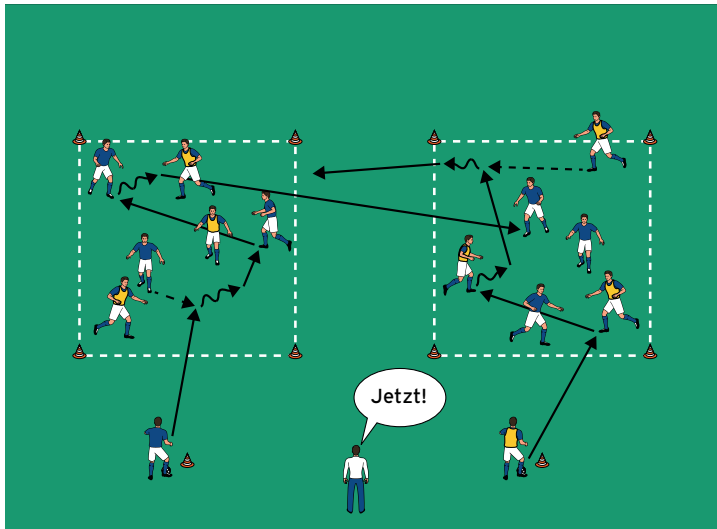
**VARIATIONEN**

- ▶ Im Feld verschiedene Laufaufgaben ausführen (z. B. Skippings, Anfersen usw.).
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst zum Anspieler zurückpasst, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Der Passempfänger im Feld passt zu einem der anderen Spieler weiter, der das aufgerufene Hütchen umdribbeln muss.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Auf präzise, stramme Zuspiele in den Fuß der Passempfänger achten.
- ▶ Die Anspieler nach jeweils 4 Aktionen wechseln.

THEMA: UNTER DRUCK AN- UND MITNEHMEN



**AUFWÄRMEN 2:**

**DOPPELTER FELDER-WECHSEL**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und die Spieler gemäß Abbildung verteilen.

**ABLAUF**

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler zu einem Mitspieler im Feld.
- ▶ Die Passempfänger müssen jetzt 2 Pässe in den eigenen Reihen spielen und dann schnellstmöglich ins jeweils andere Feld passen.
- ▶ Die dortigen Passempfänger passen sich ebenfalls 2-mal in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Abschließend passen die Ballbesitzer zum eigenen Anspieler zurück.

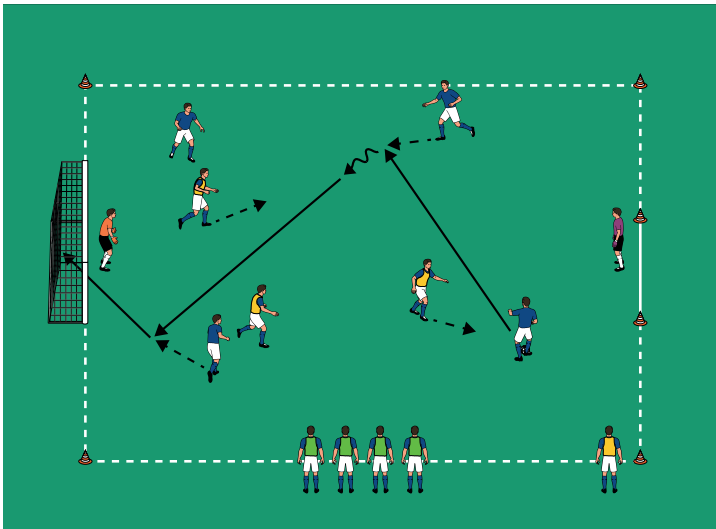
**VARIATIONEN**

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team passt zuerst wieder zu seinem Anspieler?
- ▶ Der Empfänger des zweiten Passes dribbelt ins andere Feld und startet hier die neue Pass-Aktion.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ 'Doppelpässe' vermeiden: Jeder Spieler der jeweiligen Gruppe muss angespielt werden.
- ▶ Die Spieler der gegnerischen Mannschaft dürfen die Kombinationen nicht gezielt stören.
- ▶ Nach jeder Aktion die Anspieler wechseln.

THEMA: UNTER DRUCK AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 1:

4-GEGEN-3-TURNIER I

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 1 Großtor und 1 Hütchenlinie errichten.
- ▶ 2 Torhüter bestimmen und im Großtor sowie auf der Hütchenlinie aufstellen.
- ▶ 3 Mannschaften zu je 4 Spielern bilden.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Das Unterzahl-Team stellt 1 Auswechselspieler, der sich außerhalb des Feldes aufstellt.
- ▶ Das Überzahl-Team erhält für 2 Minuten das Angriffsrecht und muss versuchen, in dieser Zeit möglichst viele Treffer zu erzielen.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter auf der Hütchenlinie aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zum Torhüter auf der Hütchenlinie zu passen.

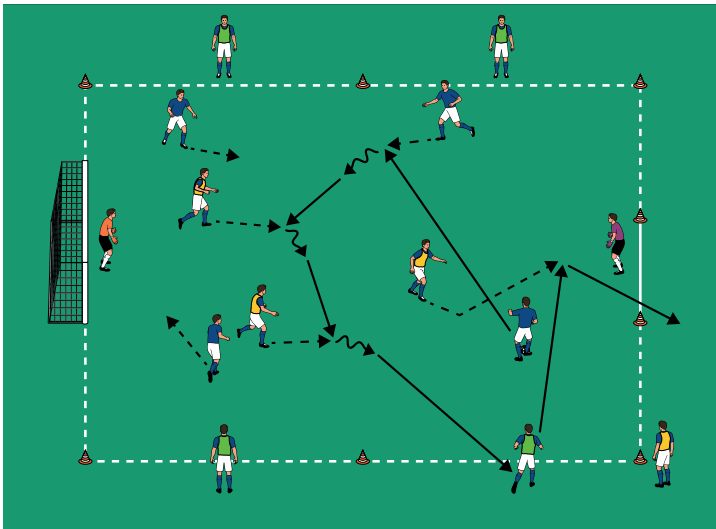
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen nicht zum Torhüter zurückpassen.
- ▶ Für jedes gelungene Anspiel der Verteidiger zum Anspieler an der Hütchenlinie wird den Angreifern 1 Punkt abgezogen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger können fliegend wechseln.
- ▶ Die Aktion läuft als Turnier ab: Nach dem ersten Spiel werden die Angreifer Verteidiger, und die pausierende Mannschaft rückt ins Feld.

THEMA: UNTER DRUCK AN- UND MITNEHMEN



HAUPTTEIL 2:

4-GEGEN-3-TURNIER II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Das dritte Team postiert sich als Anspieler an den Seitenlinien.

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Gelingt es dem Unterzahl-Team, den Ball zu erobern, so versuchen sie, sich im Zusammenspiel mit den seitlichen Anspielern 10-mal in den eigenen Reihen zuzupassen (= 1 Punkt).
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

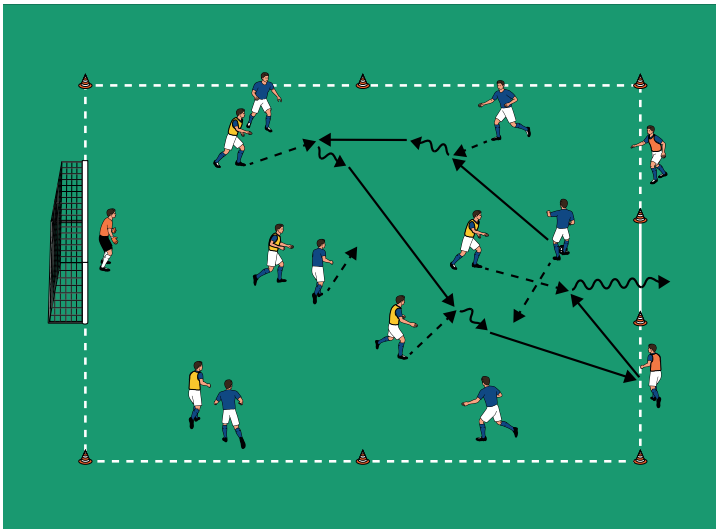
VARIATIONEN

- ▶ Für 10 Pässe der Verteidiger wird den Angreifern 1 Punkt abgezogen.
- ▶ Die Außenspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler können nur von den Verteidigern einbezogen werden.
- ▶ So sollen die Angreifer erkennen, dass es sehr wichtig ist, die Angriffe gezielt und entschlossen abzuschließen, um nicht nach einem Ballverlust ausgekontert zu werden.

THEMA: UNTER DRUCK AN- UND MITNEHMEN



**SCHLUSSTEIL:**

**6 GEGEN 5 PLUS 2**

**ORGANISATION**

- ▶ Das Spielfeld von zuvor beibehalten.
- ▶ 2 Anspieler bestimmen und neben der Hütchenlinie aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ 1 Team stellt 1 Torhüter.

**ABLAUF**

- ▶ 6 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, im Zusammenspiel mit den beiden Anspielern über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Nach 5 Minuten die Seiten wechseln.

**VARIATIONEN**

- ▶ Tore der Angreifer zählen doppelt.
- ▶ Die Verteidiger dürfen mit maximal 2 Kontakten agieren.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Als Angreifer die richtige Gelegenheit zum Torabschluss suchen und zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.