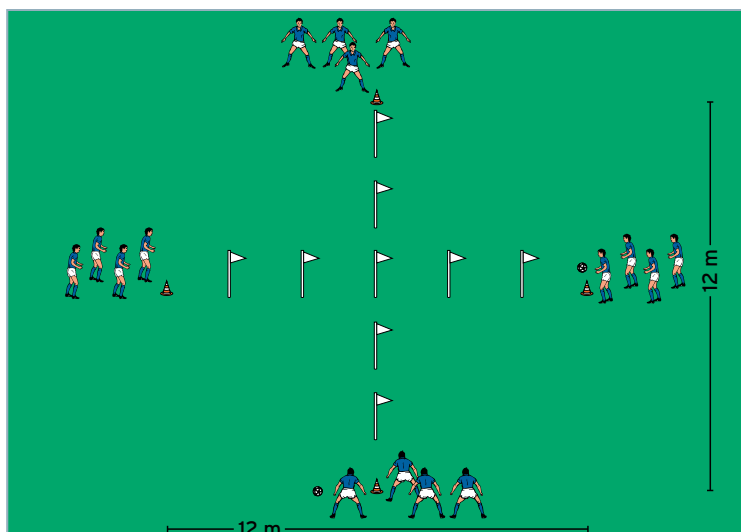
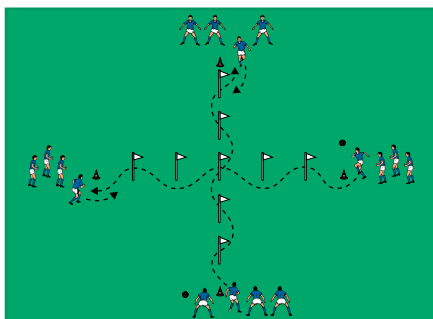


AUFWÄRMEN 1: Lauf- und Dribbelgeschick

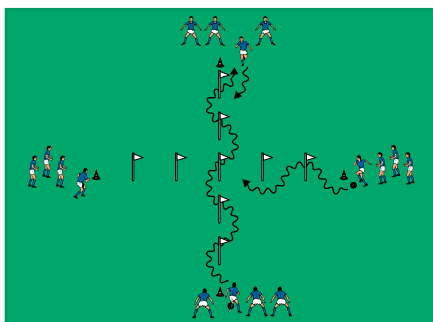
von Ralf Peter (09.09.2014)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- 4 Hütchen im Abstand von jeweils 12 Metern zueinander rautenförmig aufstellen
- Zwischen den Hütchen mit jeweils 5 Stangen ein Slalomkreuz errichten (Abstand zwischen den Stangen: jeweils 2 Meter)
- Die Spieler an den Hütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler auf jeweils einer Seite starten gleichzeitig in den Slalomparcours und umlaufen die Stangen zur jeweils anderen Seite.
- Dort klatschen sie die jeweils nächsten Spieler ab, die ebenfalls starten usw.
- Beim Umlaufen der Stangen führen die Spieler verschiedene Zusatzaufgaben aus:
 - Vor-/rückwärts um die Stangen laufen.
 - Mit Sidesteps um die Stangen laufen.
 - Alle Stangen mit einer vollen Drehung umlaufen usw.

Übung 2

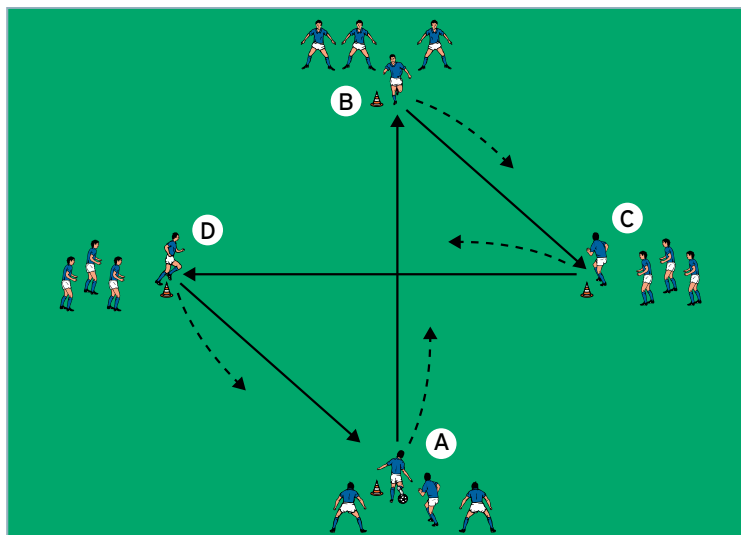
- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt erhalten die Spieler Bälle, und sie dribbeln um die Stangen.
- Dabei führen sie verschiedene Zusatzaufgaben aus:
 - Nur mit rechts/links um die Stangen dribbeln.
 - Um die Stangen dribbeln und gleichzeitig einen Ball mit der linken Hand in die rechte übergeben und umgekehrt.
 - Die Stangen jeweils vollständig umdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine ausreichende Körperspannung achten.
- Darauf achten, dass die Spieler in den Stangenparcours nicht zusammenstoßen. Aufmerksam laufen/dribbeln und entgegenkommenden Spielern geschickt ausweichen.
- Alle Übungen nach einer Weile als Pendelstaffel durchführen.

AUFWÄRMEN 2: Passen und Annehmen in der Raute

von Ralf Peter (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Stangen zwischen den Hütchen entfernen
- Der erste Spieler an einem Hütchen hat 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B, der auf C weiterleitet.
- C passt zu D, der zurück zu A spielt.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen auf die jeweils nächste Position nach und stellen sich dort wieder an.

Variationen

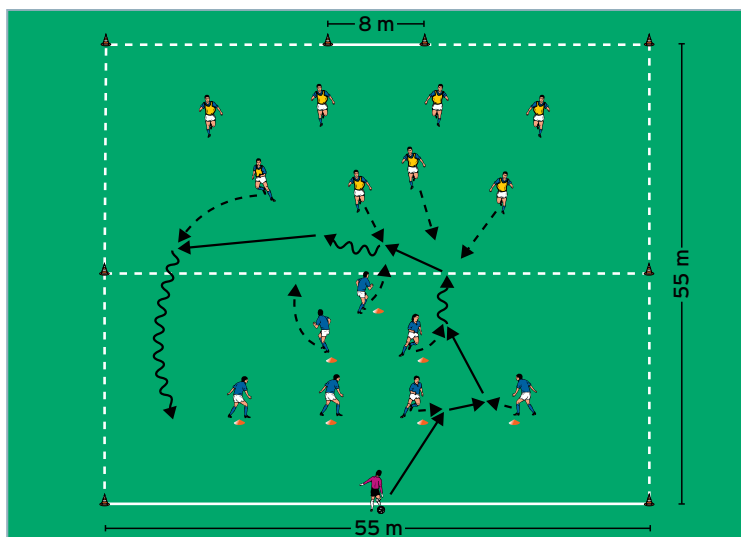
- Mit genau 2 Kontakten zupassen.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben Bälle.

Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen die Zuspiele in offener Stellung kontrollieren. Dabei immer in die Richtung orientieren, in die der folgende Pass gespielt werden soll.
- Als Passempfänger in Erwartung des Balles aktiv auf den Vorfüßen agieren.

HAUPTTEIL 1: Schnelles Umschalten nach Ballverlust I

von Ralf Peter (09.09.2014)



Organisation

- Ein 55 x 55 Meter großes Feld errichten
- Eine Grundlinie als Dribbellinie markieren
- Auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein 8 Meter breites Hütchentor errichten
- Vor der Dribbellinie 8 Markierungshütchen im 4-2-1-System aufstellen
- 2 Teams bilden
- Eine Mannschaft stellt 1 Anspieler, der sich mit Bällen hinter der Dribbellinie postiert
- Das Team des Anspielers an den Positionshütchen aufstellen
- Die jeweils andere Mannschaft postiert sich gegenüber frei im Feld

Ablauf

- Der Anspieler passt zu einem Mitspieler an einem Positionshütchen.
- Die Ballbesitzer versuchen, im 7 gegen 8 durch das Hütchentor zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, in Überzahl in Ballbesitz zu kommen, kontern sie über die gegenüberliegende Dribbellinie.
- Die Mannschaft, die den Ball verloren hat, kann den Konter unterbinden, indem sie entweder per Gegenpressing den Ball zurückerobert oder alle Spieler mit einem Fuß auf ihrem Positionshütchen stehen, bevor das gegnerische Team über die Dribbellinie gedribbelt ist.
- Anschließend startet der Anspieler die nächste Aktion usw.
- Welches Team erzielt die meisten Punkte?
- Die Positionen und Aufgaben nach einigen Durchgängen wechseln.

Variationen

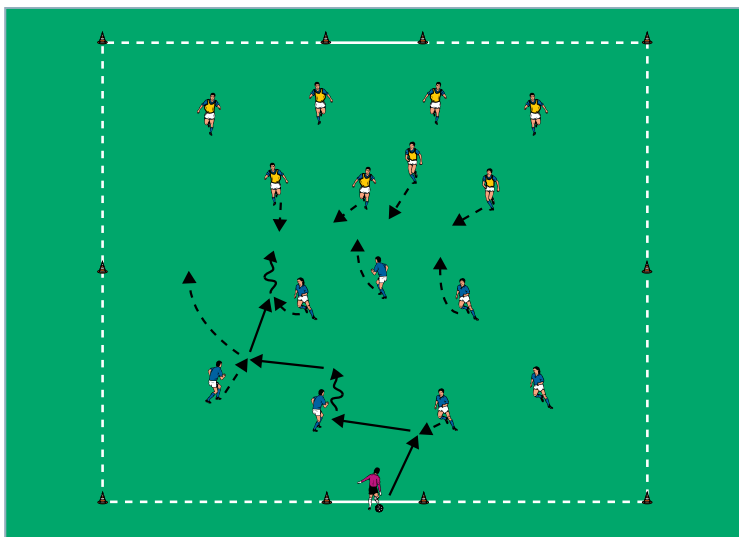
- Die Verteidiger müssen nach Ballgewinn 8 Pässe in den eigenen Reihen spielen, bevor die Mannschaft, die den Ball verloren hat, komplett an ihre Positionshütchen zurückgekehrt ist.
- Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird vom Anspieler aus gestartet.
- Nach Ballverlust auf ein blitzschnelles Umschalten achten.
- Beim 'Rückwärtslaufen' stets im Raum orientieren und den Ball im Blick behalten.
- Den Anspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Schnelles Umschalten nach Ballverlust II

von Ralf Peter (09.09.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- Anstelle der Dribbellinie ein weiteres 8 Meter breites Hütchentor markieren

Ablauf

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt kontern die Verteidiger auf das gegenüberliegende Hütchentor, das überdribbelt werden muss.
- Neustart durch den Anspieler nach je 1 Angriff und 1 Gegenangriff.

Variationen

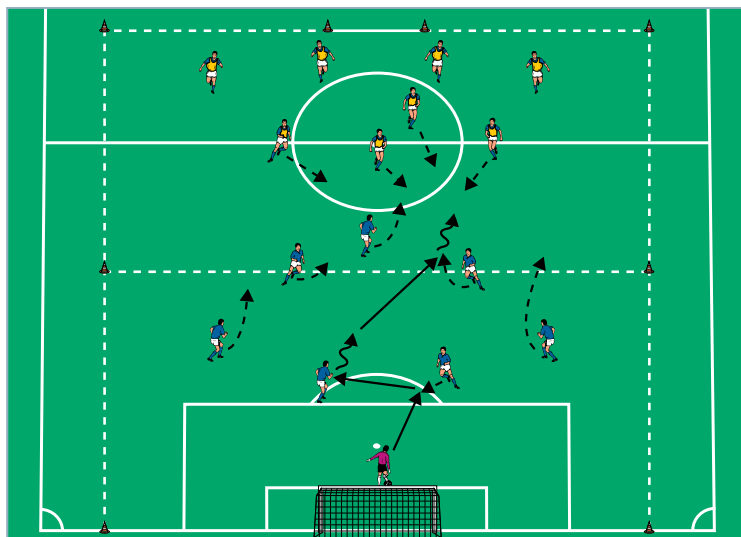
- Die Teams dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Teams müssen mit mindestens 3 Kontakten agieren.

Tipps und Korrekturen

- Das Team, das den Ball verliert muss jetzt ohne Positionshütchen zurück in die Grundordnung finden.
- Dabei stets im Raum orientieren und den Ball im Blick behalten.
- Jede Aktion wird wie in Hauptteil 1 vom Anspieler aus gestartet.
- Den Anspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Umschalt-Spiel

von Ralf Peter (09.09.2014)



Organisation

- Ein 72 x 55 Meter großes Feld mit 1 Tor und einem 8 Meter breiten Hütchentor markieren
- 2 Teams bilden
- 1 Mannschaft bestimmt 1 Torhüter

Ablauf

- 8 gegen 7 plus Torhüter.
- Das Unterzahlteam im 4-2-1-System aufstellen.
- Jede Aktion wird vom Torhüter aus gestartet.
- Bei Ballverlust sollen sich das Unterzahlteam schnellstmöglich in die eigene Hälfte zurückfallen lassen und ihre defensive Grundordnung einnehmen.

Variationen

- Das Spielfeld auf die ganze Breite erweitern.
- 2 Tore mit Torhütern markieren und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Jede Aktion wird vom Torhüter aus gestartet.
- Nach Ballverlust auf ein blitzschnelles Umschalten achten.
- Beim 'Rückwärtslaufen' stets im Raum orientieren und den Ball im Blick behalten.