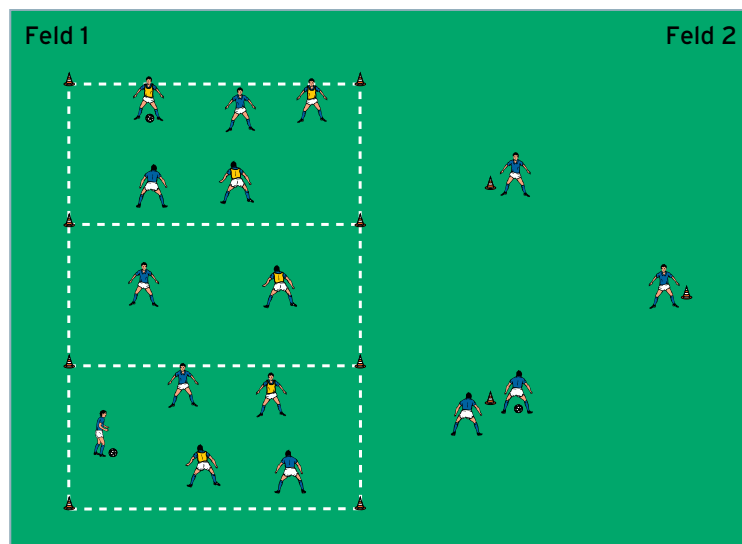
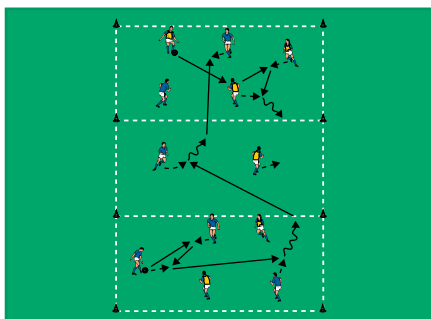


AUFWÄRMEN 1: Rauf und runter

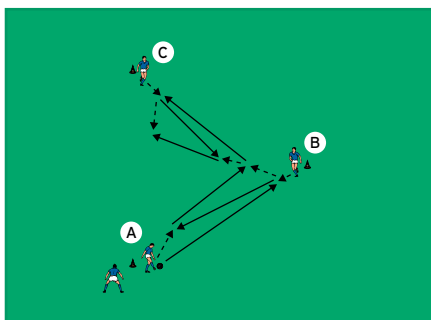
von André Schubert (10.02.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Feld markieren und in 3 gleich große Zonen unterteilen
- Feld 2: 1 Hütchendreieck errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden.
- Die Spieler jeweils in den 3 Zonen verteilen.
- Die Spieler passen sich zunächst in einer der Außenzonen 3-mal in den eigenen Reihen zu.
- Der Empfänger des dritten Passes dribbelt jeweils ins mittlere Feld und spielt zu seinem dort postierten Mitspieler.
- Der Passempfänger dribbelt nun schnellstmöglich in die andere Außenzone und startet hier die nächste Passkombination usw.
- Welche Gruppe wechselt in 3 Minuten am häufigsten die Seiten?

Feld 2

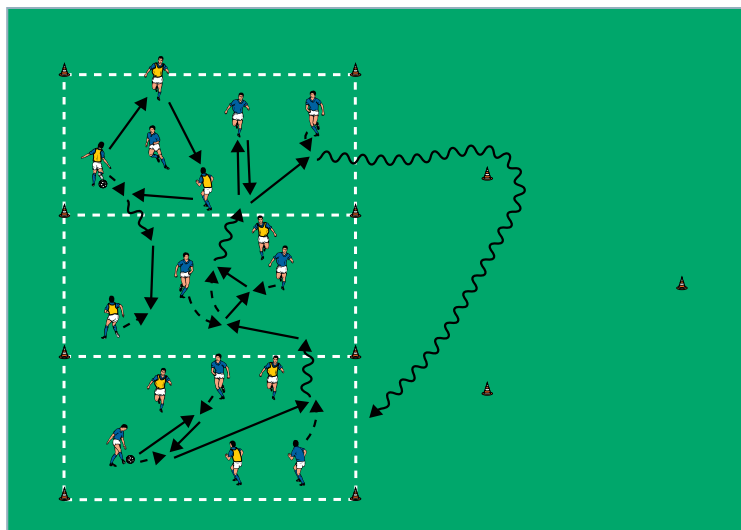
- Die Spieler an den Ecken des Feldes verteilen.
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball.
- A passt zu B, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend spielt A in den Lauf von B, der das Zuspiel direkt auf C weiterleitet.
- C lässt auf B prallen, der wiederum in den Lauf von C passt usw.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter.
- Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung ändern.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollen sich die Spieler möglichst flüssig zuspielen, ohne dass der Ball gestoppt wird.
- Das Passspiel wird durch die Spieler der jeweils anderen Mannschaft erschwert, die sich im gleichen Raum bewegen.
- Möglichst schnell aus der Mittel- in die Außenzone weiterspielen.
- In Feld 2 beim Erwarten des Passes stets eine offene Grundposition einnehmen.
- Als Passgeber jeweils in den 'inneren' Fuß zuspielen.
- Ein Passdreieck eignet sich sehr gut, um kleine Gruppen in Pausenzeiten sinnvoll zu beschäftigen (z.B. bei kleinen Turnieren).

AUFWÄRMEN 2: Rauf-und-runter-Staffel

von André Schubert (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Die beiden Felder zu einem zusammenfassen
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler in den Zonen des Feldes verteilen

Ablauf

- Die Spieler müssen in jeder Zone 3 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- Der jeweilige Empfänger des dritten Passes dribbelt in die nachfolgende Zone und startet dort die nächste Aktion.
- Der Empfänger des dritten Passes in der Endzone dribbelt abschließend um ein Hütchen des Hütchendreiecks herum in die Startzone zurück.
- Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

Variationen

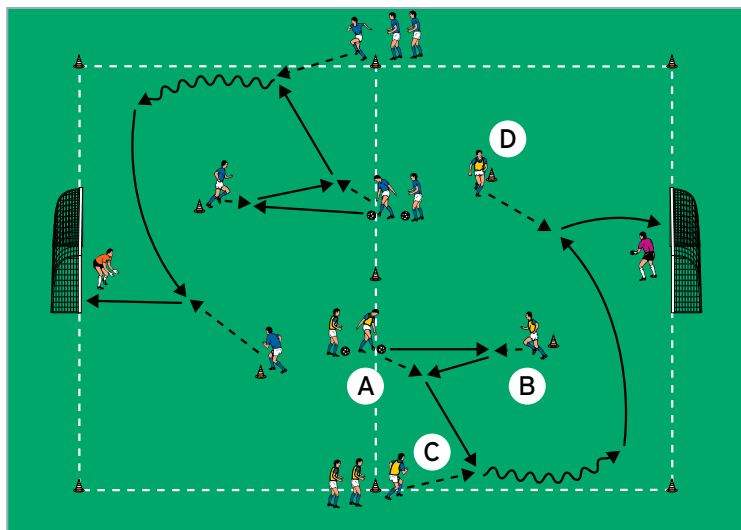
- Jeweils nur 2 Pässe in den Zonen spielen. Dabei müssen jedoch alle Spieler einbezogen werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler, die jeweils in die nächste Zone dribbeln, verbleiben dort mindestens bis zur folgenden Aktion.
- Die Spieler der jeweils anderen Mannschaft dürfen ihre Gegner nicht beim Passspiel stören bzw. bewusst behindern.

HAUPTTEIL 1: Team-Torschuss

von André Schubert (10.02.2015)



Organisation

- 1 Feld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- 1 Mittellinie markieren
- Positionshütchen aufstellen
- 2 gleich große Mannschaften bilden und auf die Spielfeldhälften verteilen
- Die Spieler an den Positionshütchen aufstellen

Ablauf

- A passt auf B, der direkt zurückprallen lässt.
- Anschließend spielt A in den Lauf von C, der in Richtung Grundlinie an- und mitnimmt und auf den einlaufenden D vor das Tor flankt.
- D schließt möglichst per Direktschuss auf das Tor ab.
- Anschließend rücken alle Spieler eine Position weiter.
- Nach einigen Durchgängen einen Wettkampf durchführen: Welches Team trifft zuerst (= 1 Zusatzpunkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

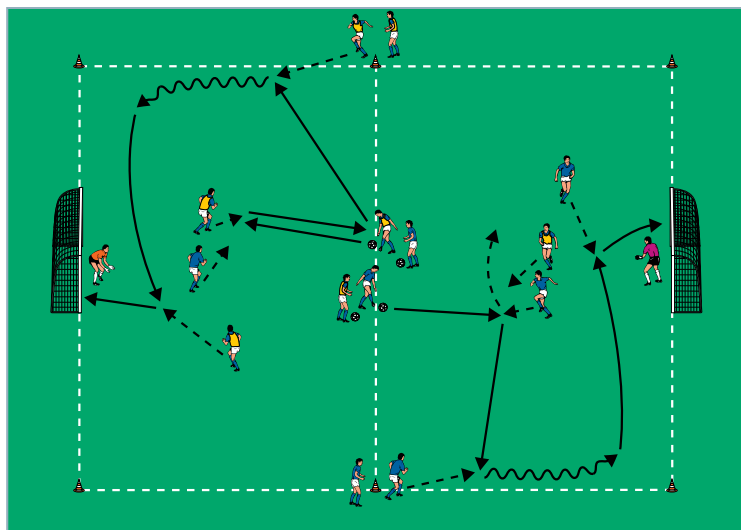
- Der Außenspieler passt scharf und flach vor das Tor.
- B legt sofort quer in den Lauf von C.
- Den Wettkampf variieren: Welches Team erzielt innerhalb von 2 Minuten die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Passkombinationen jeweils flüssig und präzise durchgespielt werden.
- Mit Mut zum Risiko aber dennoch möglichst präzise abschließen!
- Nach einer Weile von der jeweils anderen Seite üben lassen!

HAUPTTEIL 2: Spiel über außen

von André Schubert (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- Vor den Toren je 2 Angreifer und 1 Verteidiger postieren

Ablauf

- Der Anspieler passt von der Mittellinie zu einem Angreifer ins Feld.
- Der Passempfänger leitet entweder direkt auf den Außenspieler weiter oder spielt einen Rückpass zum Passgeber, der seinerseits den Außenspieler einbezieht.
- Dieser flankt auf die Angreifer vor das Tor, die versuchen, im 2 gegen 1 abzuschließen.
- Das Team, das zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

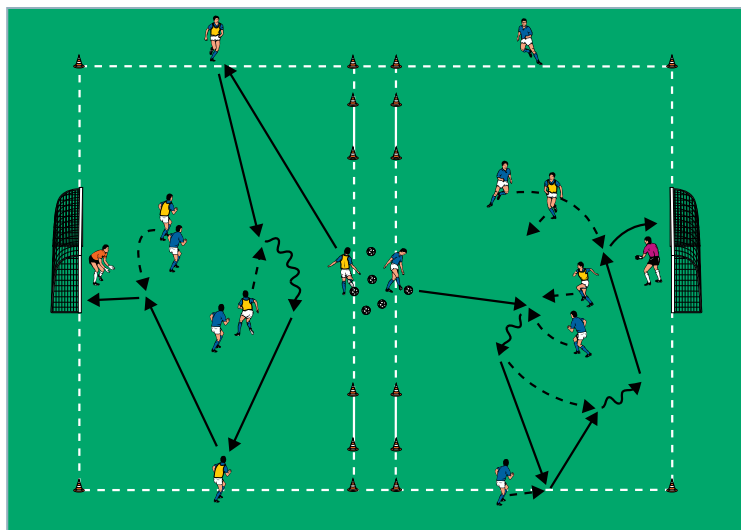
- Der Trainer gibt die erste Aktion des Passempfängers vor: Die Angreifer müssen zwingend zum Anspieler zurückprallen lassen bzw. direkt auf den Außenspieler weiterspielen.
- Kopfballtore zählen doppelt.
- Abwechselnd von rechts/links vor das Tor flanken.

Tipps und Korrekturen

- Da nur die Mannschaft 1 Punkt erhält, die zuerst einen Treffer erzielt, stehen die Spieler unter einem hohen Zeitdruck.
- Als Angreifer darauf achten, stets versetzt in der Tiefe gestaffelt zu agieren.
- Unmittelbar vor der Hereingabe des Außenspielers gegebenenfalls kreuzen.
- Alle 2 bis 3 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

SCHLUSSTEIL: Flankenspiel

von André Schubert (10.02.2015)



Organisation

- Das Spielfeld in 2 Felder unterteilen
- Jeweils gegenüber vom Tor 2 Hütchentore markieren
- Die Mannschaften von zuvor beibehalten
- Jeweils 2 Angreifer, 2 Verteidiger und 3 Wandspieler benennen
- Die Angreifer und Verteidiger jeweils vor den Toren postieren
- Die Wandspieler stellen sich an den Linien der Felder auf

Ablauf

- In beiden Feldern gleichzeitig spielen.
- Die Angreifer versuchen jeweils, mit Hilfe der Wandspieler zum Torabschluss zu kommen.
- Jede Aktion wird vom Wandspieler zwischen den beiden Hütchentoren eröffnet.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, kontern sie über die beiden Hütchenlinien.
- Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.

Variationen

- Die Wandspieler müssen direkt spielen.
- Direkt erzielte Treffer zählen doppelt.
- Die Verteidiger dürfen nach Balleroberung durch die Hütchentore passen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer nach jedem Durchgang austauschen.
- Die Verteidiger nach jeweils 2 bis 3 Durchgängen wechseln.